

# 灵修操练

杨东川牧师

## 目录

### 第一部：灵修的理论

第一课	导论：宗教是什么？	2
第二课	灵修的定义与内涵	3
第三课	灵修的中心	4
第四课	灵修的动力	6
第五课	灵命的周期	8
第六课	灵修的误区与异端	9

### 第二部：灵修的典范

第七课	灵修发展简介（一）拉丁三杰：安布罗修、耶柔米、奥古斯丁	11
第八课	灵修发展简介（二）隐修三师：本笃、道明、方济各	12
第九课	灵修发展简介（三）改革宗师：阿奎那、罗耀拉、大德兰	14
第十课	灵修发展简介（四）神秘信徒：劳伦斯弟兄、盖恩夫人	16
第十一课	灵修发展简介（五）效法基督：金碧士、革鲁德	18
第十二课	灵修发展简介（六）圣洁导师：约翰·卫斯理、查理·卫斯理	19

### 第三部：灵修的实践

第十三课	四大支柱	20
第十四课	12个S	22
第十五课	读经释例	23
第十六课	静观/默想	24
第十七课	祷告	26
第十八课	禁食	28

### 第四部：灵修的操练

第十九课	圣秘	30
第二十课	圣礼	31
第二十一课	三修	32
第二十二课	祷读/灵读	33
第二十三课	C3 灵修小组	35
第二十四课	总结：介绍灵修小品	37

参考书目		39
------	--	----

# 第一课

## 导论：宗教是什么？

### 一、课程目的与重点

#### A. 目的

针对信徒对灵修认识不多，甚至有人误入了禁区，因此希望藉着本课程帮助基督徒对灵修生活有较完整的了解，且学以致用，建立个人在神面前的灵修生活，并能与其他信徒分享。

#### B. 重点

偏重于灵修生活的实践，因此不会太强调理论或探讨圣经原文背景。

### 二、导论：宗教是什么？

1. 广义来说，宗教是一种尝试，想把人的生命和最高度的敬虔联系在一起。狭义来说，是人寻找神的一条途径，这种寻找是沿着许多道路进行，有人以为修桥铺路可以达到宗教的真理，也有人以为面壁 9 年可以发现宗教的意义，而且还有其它许多光怪陆离的主张；但到最后，这些道路都变成了死巷，这就是凡俗宗教的悲剧。
2. 基督教虽然勉强可以圈入上述解释之列，却有其独特的本质。基督教是以启示作为开始，以救赎作为结束。启示是神向人类显示他自己，救赎是藉着耶稣基督使我们与神合而为一。在本质上，我们深信无论是人寻找神，还是神就近人，单一厢情愿是不够的。在人的需要还没有获得，神的目的还没有达到之前，必须在耶稣基督的十字架里合而为一。神与人在救赎里相遇，就是中国人很熟悉的“天人合一”之道。

### 三、任何宗教至少可以归纳为 3 种因素

#### A. 知识或理性的因素

1. 有些基督徒以为基督教只要热心就够了，不需讲究理性。但热心永远不能代替知识。我们接受了基督教就必须了解所信的内容，这些内容的分析与解释构成整个基督教的神学与教义。我们若忽略理性因素，就会变成迷信。
2. 太 11:25 耶稣讲到信仰浅显的部份，就是在婴孩的口中也能传述天国的道理。伟大的神学老师巴特 (Karl Barth) 在一次盛大的聚会中，把基督福音归纳为简单几句话：“耶稣爱我我深知，因为记载在圣经”。这是小孩子主日学所唱的歌，也就是说连孩童也知道耶稣的爱。
3. 从另一个角度说，基督信仰深奥无比，比如以西

结书 47 章所说：属灵江河的深度，从圣殿的门槛东流的水，先是达于踝子骨，再量就到膝盖，再量就到腰部，水便泛滥成灾。我们对于基督信仰的研究不是先凭头脑来理解，乃是先凭信心来接受，就是说以心接受耶稣基督为救主，然后慢慢咀嚼、含咏、沉潜、反复、思想主给我们的一切恩典。

4. 我们的确要保证救恩随后也要用到头脑；以热烈的忠诚代替理解力，是办不到的。我们应效法司提反的精神，凭“智慧和圣灵说话，众人敌挡不住”（徒 6:10）。
5. 圣灵不能代替讲道，但是能帮助我们得着事半功倍的效果。反过来说，若是太强调理性因素，就会变为唯理主义。这是把救恩解释为一种哲学思想与神学理论，凡是头脑通不过就不相信。因此，我们要接受圣灵的管制，让理性降服在信心之下。
6. 基督教的神学和理论，有别于宗教的本质，好比蓝图与建筑物本身不同一样。知识仅是蓝图而已，只有进入建筑物本身，才能享受宗教的实际。

#### B. 情绪或感觉的因素

1. 宗教与哲学不同，哲学只是探讨关于终极的真理；宗教却是包含对价值的感觉、崇拜和祷告的经验，以及敬畏、尊崇、平安和喜乐的情绪。当我们思想主耶稣把我们罪恶痛苦中拯救出来，我们的心就得到激励，情感也跟着升华，甚至产生生命的冲动，这种冲动使我们在日常生活中重新决志、悔改认罪，从今以后要过一种崭新的生活。
2. 19 世纪末，美国心理学家詹姆斯 (William James) 研究历世历代的信徒，包括奥古斯丁、贩奴的牛顿、约翰·卫斯理等，要以心理学的因素来解释他们得救的经过，却无能为力，最后只有归诸“圣灵”的功效。
3. 宗教信仰中必须有情绪，这是健康的反应，但是过分强调情绪与感觉，就会变成另一个极端，成为情感主义。其缺点就是热心过度，压抑宗教其他的因素，以为宗教只是情绪而已。而且反应的情绪如不受圣灵的约束，就会变成所谓的走入魔。
4. 各人的情绪经历不同，我们不但要尊重别人的情绪经验，也要顺其自然地表达我们自己的宗教情操。大凡宗教情绪的反应，有如看球赛一样，各人的反应有所不同，有人强烈，有人温和，而且很容易受群众心理的影响。有些教会过度强调激

## 第二课 灵修的定义与内涵

昂情绪的反应，认为只有如此才能得救，才能成圣，这是错误的。雅 2：19 说：“鬼魔也信，却是战惊。”这是值得我们警惕的。

### C. 意志或伦理的因素

1. 信仰和情绪往往会引发行为。基督教不止是伦理的信条或法则，更给我们行善的能力。今天我们所缺少的不是教条，而是一股能使我们行所当行、止所当止的能力。基督教的讲坛曾经一再强调基督信仰最大的吸引力就是圣灵本身。雅 2：26 说：“身体没有灵魂是死的，信心没有行为也是死的。”
2. 反过来说，如果单单强调意志，而不加以知识和情感的配合，就会陷于道德主义或律法主义的陷阱，宗教最后被贬为伦理的法典，成为行为的一种模式罢了。有人说：“我不需要任何宗教，只要做好人、行好事就够了，何必要信耶稣呢？”但人常在道德义务上遭受挫折而失败。罗 7：18 说：“立志为善由得我，只是行出来由不得我。”在罗 7：24-25 保罗感慨地说：“我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身体呢？感谢神！靠着我们的主耶稣基督就能脱离了。”
3. 耶稣基督就是道路、真理、生命三者合为一体。道路属于意志，真理属于知识，生命属于情感，三者在主里要得着均匀的统合，如果只强调一部份就会有所偏差。强调理性主义终会什么都不信，强调情感主义就会陷入极端而变成异端，强调律法主义就会在伦理上跌倒。

### 四、结论

1. 追求信仰要在知识（圣经）、情感（灵修）、意志（圣洁）3 方面加以调和。耶稣说：“我就是道路、真理、生命；若不藉着我，没有人能到父那里去。”（约 14：6）这 3 方面要在耶稣基督里得到均匀的统合，发出巨大的力量，使你个人得救，并且全家得救！
2. 我们在知识、情感、意志这 3 方面都需要学习。
  - a. 知识的操练：就是学习神的话，对圣经 66 卷书有更多的参考、追求、研究。
  - b. 情感的操练：就是基督徒所说的灵修生活，我们需要有扎实的学习与奠基。有许多古圣先贤，包括主耶稣，在他们事工的开端，都要花一段不短的时间，在旷野、山洞、沙漠、安静的地方独处，培养与神亲近的灵交。
  - c. 意志的操练：就是要藉圣灵的帮助过圣洁生活，荣神益人。

### 一、绪论

据说在南美洲的印第安人中，有个部落相信，人身体跑的速度比灵魂还要快，因此他们外出走路的时候，要常常歇下脚，让他们的灵魂能够追上他们的身体。这种古老的传说给现代人一个当头棒喝：我们需要让灵魂追上肉体。一切让我们分心的物质追求、马不停蹄的活动，以及许多肤浅的娱乐节目，都足以使我们玩物丧志、魂不附体。

### 二、安静的时刻

1. 灵修生活又称为“安静的时刻”，在基督徒培养正确的灵性洞识方面，至为重要。圣经中的风云人物在蒙召服侍之前，总要有一段离群索居、默想安静的时刻。比如：
  - a. 摩西在旷野的沉潜等候（出 3：1）；
  - b. 以利亚在何烈山的微声盼望（王上 19：12）；
  - c. 阿摩司在提哥亚的游牧生活（摩 7：15）；
  - d. 施洗约翰的旷野呼喊（路 1：80）；
  - e. 主耶稣的禁食祷告（可 1：13）；
  - f. 保罗在亚拉伯的养精蓄锐（加 1：17）。
2. 并非每个人都能进行“三修”（灵修、进修、退修）40 年或 40 天，但是每个基督徒都需要进行 4P：这是用特定的时刻（Period），在特定的地方（Place），冥思默想神在他（Person）心中的计划（Plan）。属灵的和默想产生清澈透明的启发、深刻、洞识、见解、均衡和对称等等。

### 三、灵修的重点

#### A. 聆听神向我说话

如：阅读圣经和灵修读物。

灵修时的读经不必要求太专门性，但分题或分章的阅读、提要勾玄、温故知新，则属必要。

#### B. 我向神说话

如：祷告和默想。

祷告为灵修意识的最高形式，除了即兴式的与神交谈的私祷之外，不妨趁此机会把向神倾心吐意的心声写下来，将来还可印刷成书，藏诸名山，成为崇拜的公祷素材。这就是为什么灵修读物会在教会历史中成为取之不尽、用之不竭的生命泉源。

## 四、灵修的定义

1. 灵修 (Spirituality) 一词，是指身心修养的专门学识与修习过程。由于不同的宗教信仰和人生观，对“人”的存在和其终极向往有不同的认知与信念，因而对灵修的理论也有很多不同的学说与宗派，比如：基督教的灵修、伊斯兰教的灵修、犹太教的灵修、佛教的禅修、儒家的灵修等。
2. 至于“灵修神学”，是基督教神学科目，目标是在帮助人如何修持身心，以达到天人合一的全然成圣的境界。说得更具体一点，就是如何使基督徒的生命积极成长发展，藉着耶稣基督的宝血救赎功劳，达到与神合一的终极圆满目标。
3. 基督教初期的一切著作，可说都是针对信仰与灵修生活，直到 18 世纪，灵修神学才逐渐成为神学的专门科目。由于天特会议 (Council of Trent) 的革新努力，再加上当时文艺复兴的影响，基督教神学从此有了整体的调整，更详细地划分为不同科目。这时期的圣女大德兰 (Teresa of Avila)、十字若望 (John of the Cross)、罗耀拉 (Ignatius Loyola) 等人，对教会灵修生活的革新有很大的贡献，他们的著述对未来灵修神学的发展影响甚远。
4. 香港循道卫理联合教会由美国《灵修日程》获准在上世纪 90 年代编译出版了 3 辑《灵修经典名著小丛书》，为本课程提供了最好的参考资料。然而有关这方面的中文著作，要追溯到自 40 年代马骏声所撰的《神修学》(60 年代之前的“灵修”一词都用“神修”)，这是第一部以中文引介西方神修学的完整著作。至于真正本色化的努力，其初果是 70 年代《中国灵修刍议》一书，这是张春申神甫<sup>1</sup>和圣功会修女共同努力的成果。

## 五、灵修的内涵

1. 灵修是在基督耶稣里的祷告与生活，人的心灵由圣灵维护与转化的经验，这经验无论在意识与下意识，在态度、信心的感受以及习作上与神相交，在天主教的观念中，这是崇拜的圣礼。在敬虔派看来，这是神的形像实现在人身上，在灵修的操练上，有内在的默想与禁食。基督教会也有的操练，是在信心体会神的同在，神的同在藉着基督使个人可以体验，而有相交的关系。
2. 天主教因有修道传统，看灵修是苦修，奉献身心

<sup>1</sup> “神甫”乃天主教“司铎”的尊称，比一般所称的“神父”更为妥当。

追求静修的理想，过着完全舍己的生活。近年基督教神学家潘能柏 (Pannenberg) 认为灵修是追寻自我的身分 (Self-identity)，以属灵的信息了解人生的意义。有的福音派认为灵修是运用属灵的恩赐，以领人归主为属灵的量度，也有认为纯正信仰追求圣洁。

3. 大多福音派人士同意奥古斯丁与加尔文的说法，灵修以爱神与爱人为主要的内涵。人因为失落自我，完全浸淫在爱主的深度中，爱神而且爱众人。爱是交托 (申 1:32)，专心地信靠 (申 4:4, 11:22)，谨守遵行 (申 10:16)，完全听从他，行他的道 (申 11:1、13、22)，这是申 6:5 所说的尽心、尽性、尽力爱神，耶稣引用这节及利未记 19:18，强调最大的两条诫命：爱神与爱人 (可 12:29-30)。

## 第三课 灵修的中心

### 一、灵修的重要性

基督徒的崇拜若无灵修，就会陷入礼仪主义；  
基督徒的讲道若无灵修，就会陷入浅薄主义；  
基督徒的教导若无灵修，就会陷入唯理主义/炫学主义；  
基督徒的服侍若无灵修，就会陷入律法主义/人道主义；  
基督徒的团契若无灵修，就会陷入地域主义；  
基督徒的伦理若无灵修，就会陷入道德主义；  
基督徒的培训若无灵修，就会陷入机械主义；  
基督徒的成圣若无灵修，就会陷入敬虔主义/神秘主义；  
基督徒的宣教若无灵修，就会陷入孤立主义。

### 二、灵修的中心是神

基督信仰最基本的问题不是“到底有没有神？”而是“神若是存在，他到底是谁？”他不像联邦调查局的局长，铁面无私，六亲不认；他也不像圣诞老公公，看到人就送礼。主耶稣教导我们：神是我们在天上的“父亲”，在新约福音书中，耶稣提到“神是父亲”共有 150 次以上，他在少年时期中的谈话第一次笔之于书的便是：“岂不知我应当以我父的事为念吗？”(路 2:49) 而他在人世最后一句话仍说：“父啊，我将我的灵魂交在你手里。”(路 23:46) 说了这话，气就断了。当然在旧约时代已经有以耶和華為父的说法 (参阅出 4:22；诗

篇 68：5，103：13），然而一直要到耶稣的口中，“天父”的观念才完全落实，使得人类与神的关系，产生一种血浓于水的亲情。

#### A. 神是我们的天父，显明他对儿女的关怀

1. 我们在平顺稳妥的时候，容易把信仰当作口头禅，一切视为理所当然，但是一旦问题来了，信仰就放在一边以为没有什么用处。事实上，神对我们关怀得无微不至，从我们日出而作、日入而息，到衣、食、住、行、育、乐各项，他都小心料理，巨细无遗。主耶稣把神在这些方面的心意归纳为一句话：“你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况你们在天上的父，岂不更把好东西给求他的人吗？”（太 7：11）
2. 他不是说而已，在实际生活上他切实地去体验父神的慈爱与关怀。例子：在加利利的海上突然起了暴风，波浪打入船内，使得船上积水，眼看大事不好，门徒面面相觑，但是主耶稣还在船尾枕着枕头睡觉。我们今天看到这样的记载觉得很奇怪，大祸临头主还在憩睡。但这是神的海、神的浪，耶稣对天父有信心所以能够沈睡。
3. 当我们失业了，家庭有问题了，房子卖不出去了，除了找职业介绍所、婚姻协谈者及房捐客之外，是否想到我们的天父？圣经雅 1：17 说：“各样美善的恩赐，和各样全备的赏赐，都是从上头来的。从众光之父那里降下来的，在他没有改变，也没有转动的影儿。”

#### B. 神是我们的天父，他特别认识及爱护他的儿女

1. 神对我们不是认数目，而是认每一个人。神爱我们到一个地步，连我们的头髮都数算过了（太 10：30）。“神爱世人”这个说法更进一步地说，好像那位倚闾望子的父亲，一旦浪子回头，既往不究；又像那位寻找 99 只以外迷途羔羊的好牧者，跋涉千里之后，把羊找着了，就欢喜快乐。
2. 天父直接认识及爱护我们每一个人，到一个地步，使我们每个人都觉得“神最爱我”。精明的父母如果能使得每个儿女都觉得“爸妈最疼我”便成功了！
3. 奥古斯丁回忆神的爱说：“他爱我们每一个人仿佛只有我们这个人可爱”（He loves us every one as though there were but one of us to love）。所以听到有人作见证说：“神特别爱我！”不必惊异，因为这是被爱以后感同身受的反应。

#### C. 神是我们的天父，所以我们的宗教情绪能够自然流露

凡俗宗教及一些精灵论者，以为他们所敬拜的对象皆是面目狰狞的神明。没有人喜欢那些“一见大吉”的活无常，如影相随，故此敬鬼神而远之。但是我们的神是父亲，基于“父子天性”，所以，我们在祷告的时候被圣灵感动呼叫“阿爸父”（加 4：6）。我们与他的关系不是像奴仆，战战兢兢，唯恐动辄得咎，我们是儿女，所以结果完全不同。

#### D. 神是我们的天父，我们的受苦才有意义

这个世界充满痛苦忧伤，令人忍受不了。有一位 37 岁的华人小开（富二代）轻生自杀，他的遗书就声明对人间的不满而厌世。旧约时代对一切人生的痛苦遭遇，皆认为是神的愤怒、审判与报复。然而到了新约时代，云开日出，启示渐明，使徒保罗对耶稣的受难解释为：“神连他的儿子也没有放过（顾惜）”（罗 8：32）。为什么他不放过呢？原来神对主耶稣有个目的，一个救世的伟大计划，所以“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”（《孟子》）此外，当我们受苦的时候，他也与我们一起痛苦，好像三娘教子，“打在儿身，痛在娘心”。各各他山上的十字架竖立的时候，事实上在天上永恒之父心中也被钉上十字架。中国古书《首阳杂俎》提到艾子罚孙跪庭于雪中，其子不忍同跪曰：“汝冻我子，我亦冻汝子”，最能引伸为父的爱心。

#### E. 神是我们的天父，所以四海之内皆兄弟也

主祷文开宗明义，最脍炙人口的便为“我们在天上的父”。尽管许多人朗诵唯唯，有口无心，但这句话好像把坐标上的两点在共同的基础上连成一线。我们有神在心中，他也有神在心中，以心比心，我们都是神的儿女，所以能彼此相爱，拆毁人与人之间的间隔的墙，人不分男女老幼，地不分东西南北，时不分中外古今，空不分上下四方，都在天父的怀抱里合而为一，这也是联合国宪章的根基，世界共同的依归——神。

### 三、结论：一封来自神有关灵修操练的信

早安，我是神，你的天父，今日我要处理你一切的问题。

如果魔鬼刚好给你一个你无法应付的情境，切勿试着要去解决它，请放在箱子里，我会照我的时间来处理，而不是你的时间。一旦事情放进箱子里，不要抓着不

放，或试着偷看或打开它，紧抓或打开将会耽搁解决事情的时间。如果有些情况你认为自己能够处理，请在祷告中咨询我以确定这是正确的解决方案，因为我不睡觉也不打盹，你就不需要为此失眠了。放心吧，我的孩子，如果你需要跟我联络，只需一个祷告就得了。

你们的天父

## 第四课 灵修的动力

### 一、灵修神学与操练

#### A. 福音派的灵修神学

1. 以往福音派的信徒对于研究灵修神学及操练大多是持消极的态度，因为这些灵修的习作是出于天主教的；但天主教近年来大有恢复历史性的灵修传统，重新拾取这些经文所忽略的价值，重新强调默想、沉思、敬拜、礼仪，发展为“新修道主义”。有些福音派教会有比较广大的心怀，也发觉这些灵修的途径确有价值，愿意采取。再有贵格会的神秘论调，以及灵恩派的敬拜赞美，都予挑战与省思。
2. 福音派的灵修神学其实也有长远的历史，教会历经屡次重要的运动，有宗教改革、敬虔派以及清教徒的振兴，都有倡导并纠正的作用。个人的灵修、家庭的祭坛、守安息日为专心敬拜、信徒个人注重圣洁及严格的门徒训练，不仅树立良好的楷模，也促进教会的复兴。这是近年来教会发展的趋势。

#### B. 旧约圣徒的灵修动力

旧约圣徒以律法的敬虔为属灵的动力（如诗篇 19 篇）。箴言第 2 章将神的智慧注入圣徒的心（6、10 节），不仅接受神的话，乐意存记，而且呼求神、寻求隐藏的珍宝。

#### C. 新约时代的灵修动力

新约也以真理为主，正如耶稣的祈祷：“求你用真理使他们成圣，你的道就是真理”（约 17：17）。保罗将圣灵充满与真理充满，视为相同的事（弗 5：8；西 3：15）。

## 二、圣灵的工作与能力

### A. 圣灵的工作

圣灵的工作是随着福音而发展的。神的国是以圣灵所传的福音而形成的。旧约有 76 次提及圣灵，其中有一半是有关新约时代的，新约提及圣灵有 244 次，有百分之 15 是提说旧约的时代，85 次是论新约时代。圣灵的工作似是隐藏的，但作成圣徒成圣的功夫，是毋庸置疑的。

### B. 圣灵的能力

主耶稣在小楼上与门徒谈论圣灵的能力，以更大的权威使教会得以建立，基督复活升天之后，圣徒就不再受律法辖制，而有圣灵里的自由（加 3：25-4：7）。圣灵住在信徒心里，能使信徒活出像基督的生活，因为他们已经进入新的时代。圣灵有能力建立神的国度，是普世的（徒 1：7），历史就证实这应许。

### C. 圣灵的洗

有关圣灵的洗与圣灵的充满，有不同的解释，卫斯理的完全论、追求圣洁的说法，以及灵恩派的五旬节经历，都注重灵命的增长，（但并不是完全有圣经的依据。）圣徒必须在成圣上长进，并且藉圣灵与圣经得着能力。

### D. 圣礼

1. 关于圣礼，旧约着重圣职人如祭司，节期如逾越节，神圣地如锡安山，圣行为如献祭。保罗也以象征的方法来说：灵水是出于随着他们的灵盘石，那盘石就是基督（林前 10：4）。这些表象无非说明爱神而向他敬拜，用此与神相交，也会众彼此相交。
2. 基督设立浸礼与主餐，为使信徒经历基督之死与复活，在基督里合成一体事奉神，并且彼此服事。
3. 圣礼不仅是为相交，也为教会在末世的社会使命，神的国度在末后必与创造的宇宙一同伸展，羔羊必得荣耀，这是历代圣徒的盼望。

## 三、圣灵的位格

### A. 圣灵的称呼证明他有位格

主耶稣称圣灵为“保惠师”。这字在原文与约壹 2：1 称主耶稣的“中保”是同一字。主耶稣清楚而肯定地说这位保惠师将代替他来继续他的工作，并与信徒同在，直到永远（约 14：26，16：7-8、13、15）。注意上述经文中均用阳性代名词称呼圣灵，共达 14 次之多。虽然希腊文“灵”字是中性

名词，但这里却用阳性代名词，可见在文法的结构上也显明圣灵有位格。

## B. 圣灵的作为证明他有位格

1. 上述经文中圣灵最少做了 10 样人所做的事：

- a. 被差遣
- b. 指教
- c. 来
- d. 责备
- e. 引导
- f. 说话
- g. 听
- h. 告诉
- i. 取
- j. 受

2. 此外，圣经上还提到圣灵默示人（彼前 1：11；彼后 1：21）、教训人、命令人（约 14：21；徒 8：29）、为主作见证（约 15：26）、指导教会事宜（徒 13：2）。

## C. 圣灵受人的对待证明他有位格

圣经上说“人悖逆圣灵”（赛 63：10）、“欺哄圣灵”（徒 5：3）、“亵渎圣灵”（太 12：31），证明圣灵必定有位格。

## 四、圣灵是谁？

圣灵也叫“神的灵”、“主的灵”，是神的化身，三位一体中的第三位。按圣经的说法，他无所不在、无所不能，他可以由神赐给人，降临到人的身上，从而感动人，使人有智慧、有知识、有谋略，以敬畏神为乐。圣灵参透万事，依靠他可以成就各种事业。

### A. 圣灵的功能

圣灵也是三位一体当中最不为人熟悉的一位。保罗曾问门徒：“你们信的时候，受了圣灵没有？”他们回答说：“没有，也未曾听见有圣灵。”（徒 19：1-2）有些传道人从未传讲过圣灵。他们怕争议，干脆就略过不提。根据圣经的开宗明义“创世之歌”说，神的灵可以运行在水面上，他创造了世界（创 1：2）。依据圣诞节的故事说，马利亚从圣灵怀孕而有耶稣（太 1：18）。新约教会最为惊天动地的事件就是五旬节时使徒们被圣灵充满后，能够说起别国的话。

### B. 圣灵的角色

1. 为了了解圣灵是谁，我们可以从归谬证法来着

手。先探讨圣灵不是什么，最后才理出其正确的答案。

- a. 圣灵不是一件东西或物事。以代名词表之，不是“它”，而是“他”。它具有神圣的人格，如同耶稣或父神一样。
  - b. 圣灵不仅仅是在我们心中工作的神的能力。汽油有能力产生速度，但汽油不知道方向，不能到达目的地。圣灵是三位一体中的第三位，他是能力的来源。
  - c. 圣灵不仅仅是住在我们心中神的生命而已，花草树木也有生命，但它们的生命功能，绝不同于人的生活、动作、存留，两者是不可同日而语的。
2. 圣灵是一位格，具有 3 种与位格有关的属性：知识、情感和意志。圣经说洞察人心的神知道圣灵的“意思”（罗 8：27），这是他的知识；圣灵会替人“担忧”（弗 4：30），这又是他的情感作用，还有在使徒行传里他屡次“禁止”、“不许”人稍越雷池一步（徒 16：6-7），更是他的意志使然。

### C. 圣灵的象征

在使徒行传的故事里，圣灵以各种不同的象征姿态出现，在新约其他地方尚有其他象征：

1. 风

a. 徒 2：2、4 说圣灵“好像一阵大风吹过……他们就都被圣灵充满”。耶稣自己使用“风”来象征圣灵：“就向他们吹了一口气，说：‘你们受圣灵’”（约 20：22）。

b. 圣灵的形象再没有比“风”（或者“气”）的动向更为恰当的了。风来无影、去无踪，不可思议，无法捉摸，只觉其存在，却看不见。有时如薰风之温和，有时如狂飙之恐怖。他的存在虽看不到，但他的果实却不然，通常只有当事人才更能体会到他的作用。

2. 火

a. 火是圣灵的另一种形象。火有熊熊的烈焰，所到之处，一片焦土，所有物质荡然无存，然而火也有正面的作用。施洗约翰提醒信徒接受圣灵与火的施洗（太 3：11）。五旬节一到，就有舌头如火焰显现出来，门徒不但没有被火灼伤，身上也没有火焰的气味。希伯来书的作者形容神为“烈火”（来 12：29）。

b. 火也象征神的净化作用（出 3：2），神也用火炼净他的选民（玛 3：2）。

3. 鸽子

a. 鸽子的象征是众所皆知的和平记号，当洪水为患后，鸽子嘴里叼着一个新拧下来的橄榄叶子，挪



- 亚就知道水退了，大地回春（创 8：10、12）。
- b. 在福音书里最脍炙人口的，是当耶稣从约但河上来之后，圣灵仿佛鸽子降临在他身上，并有天上的声音加以首肯（可 1：10、11）。
4. 水
- a. 在与撒玛利亚妇人的对话里说到耶稣所赐的水源泉滚滚，直涌到永生（约 4：14）。以后，耶稣在耶路撒冷的殿中，要口渴的人来就他，因为“从他腹中要流出活水的江河来”（约 7：38）。耶稣这话是指着信他的人，要受圣灵说的……（约 7：39）。可见耶稣赐下圣灵，为成圣恩典的现成来源。
- b. 另外，水和神的道也连在一起，“要用水藉着道，把教会洗净，成为圣洁”（弗 5：26），毕竟神的道也是通过圣灵而启示给人的。

## 第五课 灵命的周期

### 一、可验证的生命期

根据生物学或人类寿命学研究，在人类身上得以验证的生命期有 4 种：

#### A. 异常的周期

一种不论睡眠中清醒时，人体每 90 到 100 分钟完成一次的循环周期。这一个半小时内，有高峰及低谷的变化，包括幻想及聚精会神，会有饥饿感，还有血脉亢进的时刻。

#### B. 24 小时时钟式的周期

不仅包括睡眠及清醒时明显的循环，同时还有白天及夜间明确的高度诱导及活动期。这些周期与人体对药物和疾病的抵抗力，以及体温和血压变化的定期高峰有关。

#### C. 一个月式的周期

这种 28-30 天的周期，通常与女性的生理状态一致；目前也有医学家指出连男性的情绪变化也呈一个月式的周期循环，其变幻无常，令人高深莫测，不在女性的变化之下。

#### D. 一年式的周期

人体一年的周期变化。有关这些一年内变化的精密研究，在过去几年，已引起了广大的兴趣。从事宗教心理个案的研究者认为：人类一年的周期变化和

基督徒的天路历程息息相关，好像春夏秋冬、周而复始，诗经说：“天何言哉？天何言哉？而四时行焉，万物育焉。”

### E. 小结

人生好比花朵，花开花谢，时序如流，它喜爱春天，却不抱怨冬天。在冬天里，它发出活力抵御严寒，孕育生命，等到风和日暖，它便吐蕊，迎接另一春天。如古话所说：“天行健，君子以自强不息”。让我们满怀信心，与花朵共同迎接生命的春天。

## 二、属灵生命的周期

### A. 春的梦幻—新生蜜月期

1. 在“春”里，生命茁壮，百花含苞待放，阳光普照，大地春回，花红柳绿，鸟兽奔腾，一切都充满了喜悦。我们吟咏复苏，歌唱重生，又提醒人们要趁此机会耕耘播种：所谓“从今以后要有什么收获，先要怎么栽种！”进而认清时代的方向及时努力，“一年之计在于春”就是这个道理！
2. 这如同在我们人生旅途中，有一位循循善诱的老师或是好心的长者，把生命中最宝贵的信息分享给我们，使我们茅塞顿开、恍然大悟，迎接生命的春天。
3. 就如圣经所说：“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”（林后 5：17）这就是我们重新体现一个新生命的开始，也就是基督教所强调的“重生”的道理。约 3：1-7 记述了尼哥底母夜里来拜会耶稣的事，他因为无法了解这所谓“属灵新生”的道理，就来请教耶稣。耶稣告诉尼哥底母“你们必须重生”。灵命的操练就是要强调我们的生命一定要从圣灵来重生，每个人在他的一生当中，必须要经过这种灵命重生的境界，享受这种所谓“新生蜜月期”。我们经常参加退修会，重新在圣灵里面更新，享受日新又新、圣灵的充满，也是为此。

### B. 夏的热情—神魂颠倒期

1. 在“夏”里，啼鸟惊梦，晨曦乍现，振衣千仞岗，濯足万里流，何等的气派！但，瞬间的欢愉，转眼却变成赤焰高涨，狂风暴雨，排山倒海，呼天唤地的景象。夏天里过海洋，重新体验热烈的生命激情奔放！海阔天空，任我翱翔，心中充满了惊讶、恐怖、敬虔、安慰、喜乐、忧戚、仰赖、厌烦……等情意结，经过了了一阵的挣扎与创伤，总算雨过天青，虫声唧唧，蛙鸣咯



咯，良夜星光，远处传来阵阵钟声，好像在报导平安的信息。

2. 上述的描写，令我们回想参加夏令会时被圣灵充满的高亢、兴奋、激情的现象，藉着讲员的提醒，把我们带到灵性的高峰。在宗教心理学有两个名词，一个叫痛苦（agony），一个叫狂喜（ecstasy）。当人陷在极端情绪中挣扎时，那种痛苦无人能解，除非神把我们从中拯救出来；很多人甚至过不了那痛苦的关卡。一旦越过了之后，他们就得到一种狂喜的奔放。这是每一个信徒在走天路时，必须经过的热情奔放的感受。但是我们不可能整天都住在高峰顶上，也要下到山脚，参与人间的生活。这才是我们正常的灵命光景。

### C. 秋收获—结实累累期

1. 在“秋”里，一分耕耘，一分收获，种瓜得瓜，种豆得豆。生命特征是步步高升，青云直上，空手而来，结果却是满载而归：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制（加5：22-23），一连串的获得，使生命弥漫了欣喜平和的气氛。我们必须使尽浑身解数，把生命中的每一分潜力发扬到最高峰，才不致辜负那厚赐百物给我们享受的神的旨意。
2. 秋天也是一个欢呼收割的时刻，盼望我们按照着神的带领，能够欢欢喜喜地去撒种，高高兴兴地满载而归。

### D. 冬的期待—韬光养晦期

1. 在“冬”里，落叶是为了要出芽，下雨是为了要有一个更晴朗的天空，黑暗乃是黎明的前奏。英国诗人雪莱说：“冬天来了，春天还会远吗？”严冬带来了肃杀，风雪掩盖了大地，尽管“朔气传金柝，寒光照铁衣”（《木兰辞》），而永恒之春，自在人心。此时生命最主要的刺激，来自一连串不断的丧失。丧失了健康，丧失了和谐，丧失了理想，丧失了心爱的人和物，最后连“自我”也丧失了。然而就在此时，永生的曙光突然展露，物换星移，又恢复了“小楼昨夜听春雨，深巷明朝卖杏花”的景致了。
2. 进入生命寒冬的人，会感到前无退路，后有追兵，不知该何去何从，这是我们人生痛苦的经历，比如失业、失恋、婚变、破产、得绝症，这些就像人生的寒冬，是生命的无奈。一旦到了那段时期，我们知道那是我们的韬光养晦期，愿圣灵与我们同在，带领我们经过死荫幽谷，好迎接生命的春天重新来到。

## 三、结论

传3：1-11这段经文正好涵盖了灵命的周期。

## 第六课 灵修的误区与异端

我们在第三课提到了“灵修的重要性”。多年来，灵修神学在各方面的发展已经奠定了根深蒂固、屹立不摇的基础。不过，在发展的过程中也发现不少误区。

### 一、灵修理论的误区

#### A. 孤寂独处

有许多属灵的前辈为要培养灵修的习惯，自然而然养成了一种遗世独立、离群索居的孤寂独处的生活习惯。如此发展下去，每一个都不与他人打交道，最终会成为看破红尘、遁入空门的生活方式。这并不合乎基督徒团契生活的精神。

#### B. 独善其身

过度注重灵修生活，很容易产成一种“众人皆醉，而我独醒；举世皆浊，而我独清”的独善其身的心态，认为我比你圣洁，认为全世界只有我一人为主发热心，如同以利亚的心态一样（王上19章）。

#### C. 不食人间烟火

过度注重灵修生活，易有反世的心态，会引用约壹2：15作为支持：“不要爱世界，和世界上的事。人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。”古时候有所谓“沙漠圣人”、“竹竿圣人”。这些人所住之处越来越遥远、越来越往树上爬，凡事只有麻烦学生来往奔跑服侍他们的吃、喝、拉、撒，用竹竿与他们沟通，最后他们成了圣人，却苦了他人。

#### D. 自我感觉良好

启3：17说到老底嘉教会“你说，‘我是富足，已经发了财，一样都不缺；却不知道你是那困苦、可怜、贫穷、瞎眼、赤身的。’”他们自以为什么都好、自以为满足、自以为富足、自以为身价百倍，却不知道自己是那困苦、可怜、贫穷、瞎眼、赤身的。好像童话故事“国王的新衣”的情况一样，自我感觉良好，但却与事实相反的。

#### E. 走火入魔

历史上有许多参与灵修活动的人，或因遇人不淑，

或因自己对圣经的了解有误差，最后陷入神秘主义的陷阱，因而觉得满天神佛、疑神疑鬼，而无法过正常的信仰生活。这些人的本意原是好的，想要洁净自己的身体，但因所求非法，反而乱了伦理道德的规定，最后得不偿失。

## F. 小结

追求灵修操练是一件好得无比的事，但因方式不对，最后反而离开神的本意，迷失了正道，这是要提醒信徒需谨慎小心的。

## 二、灵修的异端

除了灵修的误区之外，灵修的异端更为可怕。所谓“异端”就是保罗所说的“传不一样的福音”。有人假借灵修的外衣，带来许多可怕的教训与活动，这就是灵修的异端。

## 三、对异端的省思和对策

### A. 省思“灵修”市场的现况

1. 毋庸置疑的，异端在许多方面满足了某些人们的需求（生理、安全、归属、关爱、自尊、自我实现、自我超越等等需求）。一般异端教派或组织，在这方面相当有市场策略与营销技巧，以致那些屡遭挫折、饱受打击的人，最易受吸引、被感动。此外，某些异端邪教之领袖，注重“包装”，制造博学、神秘的假象，为那些不满现状的人，提供似是而非，却是开门见山的答案，让人信以为真，心悦诚服。至于那些使用暴力、女色、金钱、帮派等下三烂手段，请君入瓮，勾引人入邪，“既入了教，却使他作地狱之子”的，（太 23：15），就更不在话下了。
2. 近年来，源于基督教的“灵修”概念引入中国，灵修培训班在中国不断涌现，不只小城市的居民参与，大城市的白领也被卷入其中，现在有许多机构打着“形象设计、身心灵成长”的旗号，通过高价“连接宇宙能量”课程培训大肆敛财。“灵魂导师”把灵修、瑜伽等元素杂揉在一起熬成万能“鸡汤”，实为用心理技巧控制学员，达到吸金的目的。灵修班的此起彼伏，暴露了国人的负面情绪、精神压力没有得到正规心理咨询的疏导，在遭遇挫折时更容易投入怪力乱神的怀抱。
3. 对大部份国人而言，“灵修”是个陌生的词汇。“灵修班”本是舶来品，最早是单独在基督教中使用的词，不过随着身心灵运动，已经逐渐泛化到可以指一切与修炼自身和提升精神、灵性有关的修行和练习。他们打着净化心灵的名义对学员

洗脑，却做着“洗劫”的勾当，打着灵性成长的幌子，收取高额会员费，开设课程，有的还提倡“婚外性”、“性解放”。这些既不能处理实际的难题，也解决不了精神困顿，精神荒芜下的“心灵捕手”，与邪教只有一墙之隔。在矛盾多发、价值多元的时代，更要警惕“病急乱投医”，让灵魂早日回归正途。

### B. 对“灵修”异端的对策

异端既在基督教会一再出现，当代基督徒领袖，理应正本清源，自我省察，是否信心冷淡，与神渐行渐远？有无公器私用，晚节不保？有无走火入魔，离开了神教导的本意，遂予异端可乘之机？彼得劝勉教会领袖“务要牧养在你们中间神的群羊，按着神旨意照管他们；不是出于勉强，乃是出于甘心；也不是因为贪财，乃是出于乐意；也不是辖制所托付你们的，乃是作群羊的榜样。”（彼前 5：2-3）切记“审判要从神的家起首”（彼前 4：17）。

1. 首先，我们要再次呼吁需重视信仰素质的提高，加强圣经神学、系统神学以及宣教神学的训练，特别是护教学一科的深研，使我们的爱心在知识和各样见识上多而又多，并能分别是非，作诚实无过的人，直到基督的日子。另外是回归圣洁生活的领域，好好发挥属灵的恩赐，并靠着耶稣基督结满了仁义的果子，叫荣耀称赞归与神（腓 1：9-11）。
2. 其次，主耶稣说过：“因为今世之子，在世事之上，较比光明之子更加聪明”（路 16：8）。我们应向今世学习取经，采他山之石，可以攻玉的经验。透过学习“邪教的秘密”，能从理论和实践结合的视角，知己知彼，百战不殆。
3. 对异端要有危机意识。圣经说：“务要谨守，警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。”（彼前 5：8）每个不警醒、不谨慎的人，都可沦为魔鬼寻找的对象。抵制异端邪说，宣传纯正福音，清除混乱现象，加强教会自身建设，是当今教会刻不容缓的事工。当年使徒们把他们反异端的经验薪传给我们，我们要师法他们，打那美好的仗。

## 四、结论

总而言之，异端邪教的管理问题，绝非一朝一夕之功，也非靠一两个部门或教会团体的力量，就能毕其功于一役：必须联合治安、宗教、科技、文化、教育、医疗卫生和民间社团等有关部门，群策群力、坚持不断的努力，才能彻底铲除异端邪教赖以滋生的土壤，一言以蔽之：切实的心灵关怀、和谐

的社会文明以及健全的民主法制，才是管理解决异端邪教的灵丹妙药。

## 第七课

### 灵修发展简介（一）

#### 拉丁三杰：安布罗修、耶罗米、奥古斯丁

灵修的典范有其发源、崛起、茁壮等各方面的表现，接下来几课要来做介绍。

#### 一、从黑暗进入光明

##### A. 君士坦丁大帝

早期教会，也就是基督教刚从地下崛起，慢慢在发芽、茁壮时，主要面对以下两方面的情势：

1. 信念：他们相信主耶稣必将快来，所以世间一切的事情就无足轻重了。
2. 当代的环境：教会遭遇罗马帝国的逼迫，殉道的事迟早会发生在信徒的身上，因此教会把握此时机，强调灵修的生活与实践，同时预备好自己，迎向永生。但是没想到，在逼迫之后突然峰回路转，在君士坦丁大帝的帮助之下，教会又兴盛起来。

##### B. 沙漠的教父

1. 在这一段黑暗期之后，光明重现，人们又再一次重新注意到灵修生活的操练。其中以“沙漠的教父”（或称“沙漠圣人”、“竹竿圣人”）在灵修方面的习作，可说是当时的佼佼者。其中的安东尼与帕科缪两位，他们注重两样事情：
  - a. 立言：谈论属灵的事；
  - b. 立德：提倡修道的生活。他们认为在神面前的进修不可以取代劳动，在劳动工作之前的灵修才能够让他们重新得力，可使他们的心智清晰、明白神的智慧。这种体验与经历，薪火相传，直到如今。许多基督徒都知道内在生活是最重要的，在上班或早餐之前，都不会忘记要支取灵命的动力，足够他们生活、动作、存留的资助。
2. 沙漠的经验也使人注重秩序与和谐，这也是灵修操练的结果。这些沙漠圣人给后世留下了极大的影响。
3. 这些圣人固然是独善其身，但也难免忘记兼善天下，且需要学生们服侍他们的吃喝拉撒（请参第六课“灵修的误区与异端”之讲义）。

#### C. 早期神学家与教父

我们不是鼓励大家完全随着他们的脚踪，但他们爱主、清高、洁身自好的追求，是值得我们钦佩的。

1. 伊格那丢（Ignatius）和革利免（Clement）因为观看宇宙星象，而觉悟了“人神合一”（即“天人合一”）的奥秘，父与子、灵与肉、性与爱的合一，人应该要切切的渴慕神，因为离开了神，我们不能做什么。神是我们的造物主、我们的来源，我们是他的受造物，我们必须常常与他保持细水长流、叶疏枝茂的关系，按时候结果子，叶子也不枯干。
2. 爱任纽（Irenaeus），是早期希腊教父，又是士每拿主教坡旅甲（Polycarpus）之徒，后为里昂主教。他强调属灵的事是神所指示的，人的肉体不会领悟。
3. 特土良（Tertullianus，或译德尔图良）注重圣灵的能力与祷告的功效，认为每天至少要5次祈祷，刻意淡化男女的情爱，是个十足的禁欲者。

#### 二、拉丁三杰

##### A. 安布罗修（Ambrose, 337 - 397）

他是米兰主教，生于特里尔，为高卢地方政官之子。经过一段在罗马法庭执业时期之后，他在31岁的时候被任命为艾米利亚-利古利亚的总督，并留在米兰视事。到了米兰主教逝世，一般信众要求安布罗修继任，虽然他在那时还没有受洗。后来他按部就班地受洗、努力学习，终成为主教和著名的布道家，影响了奥古斯丁去拥抱基督信仰。安氏著作等身，他的希腊文造诣促使他将大量的东方神学介绍给西方，他的信件具备历史价值，他反对亚流主义的异端，甚至被认为是亚他那修信条的起草人。他曾公开批评当时的提奥多修（Theodosius）皇帝，举世震惊，为他捏了一把冷汗。他也曾促进教会音乐的发展，创立了平咏调/吟诵（chant），为大贵钩利一世平咏调/吟诵的前身。他与耶罗米、奥古斯丁和大贵钩利并称为“拉丁教会的博士”。他的贡献在制定礼拜的圣礼，以及汇编了圣诗与诗篇。

##### B. 耶罗米（Jerome，或译耶柔米，342 - 420）

耶罗米在灵修操练方面的指导不多，他的重点在研读圣经，他认为忽略了圣经，就是忽略了基督。耶罗米原为望重士林的圣经学者。生于靠近阿奎雷的斯太都，游学罗马并在那里受洗，又在阿奎雷接受了苦修生活之前到高卢旅行。他在安提阿学习希伯来文，并在安提阿被按立为司铎（神甫），再回到罗马成为教皇的私人秘书，最后定居在伯利恒的修

道院里度其余生。耶罗米年轻时诗酒风流，尤深赏西塞罗的健笔和辩才。皈依基督信仰之后，苦志修行，常独处旷野，斋戒冥思，但始终未能忘情古典文学。晚年做了一梦，梦见在最后的审判时见到耶稣，耶稣问他是何许人也？答曰：“基督的门徒”。耶稣随即斥责他道：“胡说！你是西塞罗的门徒，不是基督的门徒”。耶罗米因此受到鞭笞的刑罚。他呐喊道：“主啊，如果我还保存世俗的书籍，如果我还继续不忍释手地读它，我就是背弃了你。”耶罗米的信仰是以眼淚和苦行来实践的，然而那种挥之不去的仍是西塞罗的笔扫千军，辩才无碍的风采！耶罗米曾经沧海之后，终于认定属世的学问仍可以为神所用，只要目标坚定，没有入主出奴，就无大碍，因此他的作品卓然成家，在早期教会中无人能出其右。他最伟大的成就就是从原文译出拉丁文的圣经武加大（Vulgate）译本。直到今天，这本圣经就是天主教耶路撒冷版的圣经，也是中文思高圣经学会所根据的译本。

### C. 奥古斯丁（Augustine of Hippo, 354-430）

1. 他是初期基督教会奠基最大的“教父”（教会公认的作家），虽然他并非开疆辟土、间关万里的宣教英雄，却是给倡导宗教改革的路德马丁以强烈影响的思想家。他的成就超过教会政务家圣安布罗修及学者圣耶罗米。因为奥古斯丁不但身兼政务家及学者之长，他也是伟大的哲学家。身任北非洲重要城市希坡主教，他深入了解当时的政治、宗教问题，他的论著也能针对时弊。他的代表作“忏悔录”与卢骚的“忏悔录”和托尔斯泰的“忏悔录”并称为“世界三大忏悔录”。这不是正式的自传，而是奥古斯丁的心路历程。他把心中的澎湃热情以及官能的争斗过程，直言不讳地披露出来。以他人的苦闷为自己的苦闷，并以无比的真挚尝试解决其痛苦，至今犹被视为“人类之书”，带给现代人许多启示。
3. 奥古斯丁在拉丁三杰教父中，位居集大成的重要地位。他的灵修著作“忏悔录”悲观地论人性的堕落。他肯定“原罪说”，认为亚当和夏娃违背上主的旨意，滥用自由，咎由自取，以致全人类丧失了自由。从而倡导“预定论”，认为人类生活的一切，事先为神所决定，全然为主的意志所支配，人类的幸福来自神的恩赐。为要得着这份爱，我们就必须要有祷告的操练。这种神秘的经验，一点不可忽略。

## 三、结论

安布罗修的平咏调/吟诵、耶罗米的圣经注解、奥

古斯丁的灵修神学，给我们的灵修操练开启了一条康庄大道。由于拉丁三杰的努力，使基督教文化屹立于古典文化的基础上。

## 第八课

### 灵修发展简介（二）

#### 隐修三师：本笃、道明、方济各

#### 一、振衰起颓的本尼狄克（努西亚的本笃 Benedict of Nursia, 480-550）

##### A. 背景

本尼狄克有“西方修道主义之父”之称。有关他的生平所知不多，只知他生于努西亚，受教于罗马，曾因当地的灯红酒绿而目眩神迷。约公元500年，他搬到苏必亚哥的山洞隐居好几年。他建立了12所修道院，每所各有12人驻守，院长都由他亲自指派，因此招致当地人的嫉妒和反对。不得已之下，就与僧侣们迁到迦西诺山迤离世为止。他大事改革修道运动的计划，在这里得到大大发挥。他生前从未被按立，死后葬于其姐在迦西诺山的墓园里。

##### B. 本笃会

1. 本笃会的基本精神，是注意自身潜修的同时又从事社会公益活动。以后本笃隐修院这套制度逐步推广到欧洲其他地方。到了中世纪，该隐修院多为封建大庄园，不仅有经堂、膳堂、宿舍，而且还有库房、学校、医院、客舍以及果园、菜圃等。该会比较注重文化活动，不但大力提倡修院中的学校，还常常指派修士外出开办学校。修士们还抄写和保存一些圣经的古抄本，以及希腊、罗马的古籍，通过招收低级修士的方式，吸收贫民入会，终身从事苦役。本尼狄克修道院传到中国以后，简略为本笃会，所以本笃会就是本尼狄克修道院。
2. 本笃修士最大的贡献在于天主教会的灵修规条，设立了敬拜礼仪的系统，是后来的公众礼拜也是个人灵修祈祷的最好的范本。

#### 二、谦谦君子的多米尼古（Dominic, 1170-1221）

##### A. 背景

多米尼古是道明修道会的创立者，为西班牙老克斯底的可乐路加入，可能属古代古兹曼家族的一支。14岁时开始游学于帕兰夏，1191年饥荒来临的时

候，他毁家纾难，包括他所珍惜的藏书，以救济穷人。1199 年成为他的出身教区欧斯马的法政会长，不久就出人头地成为这个小区领袖，直到 1203 年他伴随欧斯马的继任主教迪业果到法国的朗格多宣教，驳斥亚尔比根派（Albigeneses）的善恶二元论以及他们厌世的异端。1208 年教宗英诺森三世派多米尼古去图卢兹地区布道，竭力反对异端。他在那里仿效瓦尔多派，沿门托钵布道。1215 年多米尼古在图卢兹创立新修会，宣称要“铲除异端，消灭邪恶，宣讲信仰，培养道德”。

## B. 道明会

1. 1217 年，教宗翁诺里三世（Honorius III）正式批准道明会成立，因为他们注重布道，故亦称为“布道兄弟会”。道明会在教皇和封建君主的支持下，发展迅速，欣欣向荣。到 14 世纪初，道明会修院已发展到 600 多座，成为西欧教会中的一股强大势力。
2. 道明会注重布道，积极提倡修士参与社会活动，深入群众，传播正统教义，辟邪归正。他们也过严格的禁欲生活。1220 年，道明会在波隆尼亚举行第一次会议，制定了会规，规定所有的道明会修士必须以乞讨为生。道明会标榜倡导学术，传播经院哲学。指望自己的修士都是训练有素的神学家，欧洲许多大学里都有道明会修士任教，著名的学者大阿尔伯特、阿奎那、叶喀德、陶勒尔、萨沃那柔拉等都是该修会的杰出代表。道明会的修士学识渊博，具有广大的社会影响力，并对罗马教会耿耿忠心，深受教皇的赏识，因此不少人被任命主持异教裁判所，镇压异端人士、进步思想家和科学家不遗余力。
3. 多米尼古并不反对妇女参加隐修会，他把女修会称为“第二制”，但在他死后，修会中有些人强力反对女修会。1245 年，教宗英诺森四世发布通谕，提倡发展女修会，于是道明会女修院修女人数大增。不过，修女生活受到严格管制，只许过与世隔绝的内心自省的生活。此外，也为平信徒设立“第三制”，专收容在俗教友。多米尼古晚年风尘仆仆、席不暇暖，奔走于全意大利、西班牙和巴黎，建立各地的修会。1220 年，多米尼古参加了波隆尼亚第一次道明会会议，翌年又到匈牙利向异教徒布道，旅途上积劳成疾，只得折回波隆尼亚，1221 年 8 月 6 日溘然长逝，1234 年封圣。

## 三、安贫乐道的法兰西斯（方济各 Francis of Assisi, 1182–1226）

### A. 背景

1. 法兰西斯是方济各修道会的创立者，原是为了济贫而立志为主受苦。他的修道原则有 4：
  - a. 完全顺服主；
  - b. 专心祈祷；
  - c. 与主受苦；
  - d. 热爱自然。
2. 他晚年的著作，论到神秘经历的有 3 部重要的著作：《爱的火焰》、《撒拉弗的六个翅膀》、《神秘的葡萄树》。
3. 法兰西斯为义大利亚西西人，有时被称为“亚西西的方济各”，原名是伯纳东的焦瓦尼（Giovanni de Bernardone），因到过法国一游而改名为方济各（Francisco）。出生之年约在 1182 年。少年时英姿飒爽，意气风发，曾一度从军。1202 年，法兰西斯年满 20 岁，正值比邻贝鲁日亚山城的剧烈争竞，他因袒护平民百姓而锒铛入狱。坐牢期满，又患了重病，几濒于死，因此燃烧起他对牢狱生涯的强烈反思。22 岁时就觉今是而昨非，毅然丢弃俗事，成为虔诚的基督徒。

### B. 济贫

就在此时，他有罗马之行，据说到了那里便同一个乞丐换了衣服，而在圣彼得大教堂广场上，用半生不熟的法语乞讨施舍，尝试角色易位的滋味。在罗马的归途中，与麻风病人会遇，开始时很惊讶，后来感到讨厌，最后有了怜悯之心。以后矢志服侍病人并修建一所荒废的教堂。荒唐行径不为父亲所容，被赶出家门，从此与家人恩断义绝。

### C. 方济各托钵修会

1. 1209 年开始四出布道，以他的谦虚求教，安贫乐道，专心一志，感动了许多人。有一小群志同道合的人渐渐靠拢他。在他拜访了罗马教宗英诺森三世之后就得到许可，形成了方济各修道会的雏型，为自己和同仁起草了一条可资共守的简单法规。1210 年，教宗英诺森三世批准他们成立“方济各托钵修会”，修士自称“小兄弟”，因此又称“小兄弟会”。
2. 1212 年，他的理想得到亚西西的贵妇圣克蕾尔所赏识，她也创办了一所类似的妇女修会在圣达米亚诺教堂之中，成为“第二会”。修女受修士领导，不得参与巡回布道，不准接触社会，成天在修院中自省，追求“内心的宗教”。为扩大影

## 第九课

### 灵修发展简介（三）

#### 改革宗师：阿奎那、罗耀拉、大德兰

响力，方济各会还积极吸收平信徒，成立“第三会”。1214-15年间，法兰西斯跋涉千里到西班牙和突尼斯，一心想感化摩尔人归真，但因积劳成疾，到不了非洲，但第五次十字军东征时，他的确到了圣地耶路撒冷。

3. 法兰西斯本人缺乏组织才干，所制定的原始会规只能适合小型修会。后来修会人数增多，已变成尾大不掉，必须要有雄才大略的领袖和相应的新会规。在教皇的大力支持下，方济各会成了脱缰之马，易放难收，并获许多特权。从此，该会成为教皇镇压异端、与世俗君主争权夺利的“锦衣卫”。

#### D. 献身

1224年9月法兰西斯在阿维那的守夜节，异象当中他把整个身、心、灵都奉献给十字架上受难的基督，因而获得耶稣钉十字架受难所留下的烙印一般的伤痕。他仅活了44岁，于1226年10月3日逝世。法兰西斯确实地实践了耶稣基督在太 25:40的教导：“这些事你们既做在我这弟兄中一个最小的身上，就是做在我身上了。”

#### E. 圣法兰西斯的祷告

主啊！求你使我成为和平的器皿。  
哪里有仇恨，就让我散播爱；  
哪里有伤害，就散播宽恕；  
哪里有怀疑，就散播信心；  
哪里有绝望，就散播希望；  
哪里有黑暗，就释放光明；  
哪里有伤悲，就散播喜乐。  
噢！神圣之主，使我不多求安慰，而多安慰人；  
不多求人的了解，而多了解人；  
不多求人爱，而多爱人。  
因为藉着给予，我们就得着；  
藉着宽恕，我们就蒙赦免；  
经由死亡，我们就得重生，进入永恒生命。

#### 一、博学多闻的阿奎那（多马 Thomas Aquinas, 1225-1274）

##### A. 背景

阿奎那为意大利道明会学者，在教会中号称“天使圣师”，为罗马天主教最有影响力的神学家。出生于阿奎那统治世家，拜在巴黎的大亚勒博特的门下受业。阿奎那在道明会学者当中以学识渊博著称，并擅长亚里士多德之学。阿奎那在这点上很受他老师的影响。1245年，阿奎那追随老师到巴黎，获巴黎大学神学博士学位，翌年成为巴黎大学的神学教授。他的生活简单，一面讲学，一面写作不断；他的著作包罗宏富，而行文条理清晰，是如假包换的经院哲学派巨擘。他的大作《神学总论》把基督信仰建立在亚里士多德的哲学基础上，成为经院哲学的华冠。他的神学思想长期备受争议，终于在1879年他的多马主义被教皇利奥十三正式接纳为天主教的神学。他是天主教徒都尊敬的头号人物，迄于今日不衰。

##### B. 神学思想观点

1. 阿奎那的《神学总论》实际不仅包括神学，也包括伦理学、政治学、法学等，这是因为在中世纪欧洲，唯有基督教神学雄踞学术论坛，不仅哲学没有地位，一切对现实社会的考察也都要靠边站。亚里士多德著作的介绍，开拓了人们研究外部世界的视野。关于研究阿奎那神学的新书，络绎在欧美出现，并以“新多马主义”的形态来适应现代的需求。举例言之，有名的“亚里士多德逻辑公式”：凡人皆有死（大前提），苏格拉底是人（小前提），故苏格拉底必定死（结论）。由于前提是真，故可得正确的结论。亚里士多德把特殊隶属于普遍之下，个体隶属于全体之下，从而经院哲学自应置各个信徒于那不能错误的大公教会之下。但神自然比教会更具公共性，所以阿奎那依据亚里士多德形而上学的理论来比较白白的恩典与成圣恩典的高下，说前者“是为了教会公共的好处而立的”，而后者“是为了另一好处，便是神本身”。
2. 在其哲学思辨的过程中，阿奎那的敬虔思维少不免被掩盖了。他对基督的奉献精神在他的诗歌颂词中有较自然的流露。摘录一段他的〈我敬拜你〉歌（《普天颂赞》第200首），以见一斑：



“虔诚同敬拜，救主妙无形。住在圣殿中，爱力何丰盈！肉体与灵魂，两者皆战惊；但仍恭敬拜，欢迎主降临。”

3. 阿奎那在他的《神学总论》中所写的祷文，和注重冥想的文章，见证他是名副其实的伟大学者，而且是极其谦卑而具有感化力。

## 二、雄才大略的罗耀拉 ( 或译罗约拉, Loyola of Ignatius, 1491-1556 )

### A. 背景

罗约拉是西班牙耶稣会的创始人，出身于古老的巴斯克 (Basque) 贵族，约于 1491 年诞生，为父母第 13 个宁馨儿。父亲卒于 1507 年，由于家中子女众多，么儿一般得不到丰厚的遗产。以后曾在朝为官又转投军旅为战士，他无拘无束地沉浸在爱情、游戏和荣誉中，是爱慕虚荣、游戏人间的凡夫俗子。1521 年在潘普罗那一役作战负伤，虽然九死一生，却不得不辗转于病榻上。就在此时，发生了他生命中的转折：皈依天主教信仰，由一好勇斗狠的匹夫转变为与世无争，并将自己一生奉献给教会的修士。就在卧病的期间，遍览《耶稣传》和金碧士 (Thomas A' Kempis) 编撰的《遵主圣范》 ( 或译为《效法基督》 )，咀嚼含咏之后，促成了他内心的巨大转变。与此同时，他自述他看见了异象：一个夜晚，他平躺在病榻之上，忽然清晰地看到了童贞女马利亚怀抱耶稣圣子的形象。这一形象持续良久，使他感到莫大的安慰。学习深造，并在此时奠定了《神操》一书的纲领。

### B. 朝圣之旅

1523 年，他来到巴瑟隆那，又从那里踏上了圣地的朝圣之旅。1534 年，他和 6 位同伴一起发誓守贞安贫，包括沙勿略 (St. Francis Xavier)、受福彼得 (Blessed Peter Faber) 等同意前往圣地，志愿献身于天国的事业。后因战争受阻，但于 1537 年按立，1538 年蒙教宗保禄三世承认，从此留在罗马效命，向犹太人传福音，公开布道，看护病人。

### C. 成立耶稣会

1539 年教宗保禄三世接受罗约拉的信条 ( 以后改称为宪章 )，如今仍为耶稣会的组织章程。1540 年 9 月 27 日，教宗保禄三世下达谕旨，批准耶稣会成立，1541 年 4 月，全体会士一致推举罗约拉为第一任耶稣会会长，他终生连任，鞠躬尽瘁，死而后已。他是天主教改革领袖，但是他的主要负担在海外宣教和儿童教育，而非新教徒的改宗。他是神秘主义者，而他的《神操》一书是冥想的灵修作品，

迄今仍是耶稣会灵修的圣经，以及神甫与平信徒灵性退修的基础，分别以 4 周的冥想来操练。行伍出身的罗约拉的耶稣会的理念就是成为“基督的精兵”，他称耶稣会的最高领袖为总会长，原意即为总司令或统帅。

## 三、与神结合的圣女大德兰 ( Teresa of Avila, 1515-1582 )

### A. 背景

1. 大德兰是西班牙的圣衣会 (Carmelite) 修女和神秘主义者。出身西班牙老式家庭，接受奥斯定修女的教诲，并在 1533 年进入圣衣会在阿维拉的道成肉身修女院。一场神秘的重病使她不得不返回家中休养，但是病愈后让她更加坚定她的誓愿重回修女院。通过她导师的开导，她首先恢复用悟性祷告，一直到她在圣柱前受鞭伤的基督肖像前祷告的时候，终于在 1555 年回归到完全的生命。
2. 不久以后她神秘生活以讲方言和一个悟性见到基督的神迹开始。1557 年，阿尔坎他拉的圣彼得成为她的听认罪者，她也在同期间经历了第一次“魂游象外”。她创立了阿维拉的圣何塞修女院，严守攻克己身的原始戒律，因此招来强烈的反对。1562 年，在一片反对的声浪中她在阿维拉建立了圣何塞修女院，在她一生当中最安静的时刻里完成了处女作《完全之道》。

### B. 创立赤足圣衣修会

以后从 1557 年到她逝世之时，她借着十字若望 (John of the Cross, 1542-1591) 的协助，胼手胝足地创立了赤足圣衣修会 (Discalced Carmelite House)，收容修女和修士。不管白衣修会和教会当局如何强烈地反对，她仍勇往直前，义无反顾，同时她的灵命也与时俱进，直到在 1572 年登峰造极，进到神秘神学所谓的“属灵婚礼”。此期间她写了《内在堡垒》 (另译《七宝楼台 2》) 一书，迄今仍然脍炙人口，广为流传。与一些古老的祷告书不同之处，她的书重实际而非理论，娓娓道来而非说文解字，充满宝贵的心灵亮光，源自世事洞明的观察和人情练达的体会。她在 1582 年 10 月 4 日积劳成疾，逝世于阿维拉，1622 年封圣。

### C. 圣女大德兰的祷告学 ( “属灵婚礼” )

圣女大德兰的祷告学可以摘要如下：灵魂开始努力奋斗要离弃罪，要培养自我认知，攻克己身和博爱精神，以及专心一致地操练开口祷告。开始是漫无



边界的冥想，然后情绪升高，变成习焉不察的回忆。当心灵愿意了，而神也允许了，此心已待成追忆，只是当时已惘然。先在悟性上用功，然后移到意志上，在默祷中，接着有不同上升程度的结合祷告，直到内在和外在的才能都在狂喜的结合祷告里被吸收在神里面。最后，这种称为属灵的或神秘的婚配之顺应的结合，以神秘的婚礼之更新结合而达到高峰。

## 第十课

### 灵修发展简介（四）

#### 神秘信徒：劳伦斯弟兄、盖恩夫人

宗教历史记录了不少圣人，但仍有数以百计的虔诚信徒因设法躲避他人的注意而始终寂寂无名。这沉寂的一群同样以真诚热心把自己降服于神，名字与生命却被隐匿以致默默无闻。这些匿名者并没有文字记录，他们并不在乎职位如何卑微，因为他们常以感恩和赞美照亮每天的工作。劳伦斯弟兄和盖恩夫人就是其中的代表人物。

#### 一、劳伦斯弟兄 ( Brother Lawrence of the Resurrection, 原名尼可拉赫曼 Nicolas Herman, 1605-1691 )

1. 劳伦斯弟兄是圣衣会的平信徒弟兄和神秘主义者。先为战士，后为隐士，他在 1649 年加入法国圣衣会修道院，专司厨房的工作。
2. 与他同期的人并未看重他，没有留下他早年生活的任何详细纪录。唯一的资料来自罗马教区红衣主教比福与他谈话的 4 篇记录，还有在他死后出版的两篇简单而含蓄的文章《尼可拉赫曼的生平》和《生命》，劳伦斯弟兄书写或默读与朋友代笔的 16 本封短信，以及他自己的一篇短文《格言》，也是他留给后世的贡献。
3. 劳伦斯生在法国东北部一个农夫家庭。18 岁的一个冬日，他看着一棵落叶后的秃树，想到它正迈向复苏时，突然醒觉到神当时的临在。之后，尼可拉赫曼在“30 年战争”时当了帝国的雇佣兵。他看见生命在战争中是何等低贱，无论男女老幼，士兵或平民，都承受同样遭遇：被虐待、遭蹂躏、被抢掠、遭射杀、被吊死、被焚烧以及挨饥抵饿。在战役中尼可拉被俘且被控以间谍罪名，但最终能幸免于问吊。此后在与瑞典的交战中，他的腿严重受伤，使他以后一生都活在跛足的阴影下。

4. 从这时至 1640 年之前，关于他的资料阙如。直至 1666 年，从比福的谈话记录中得知他成为改革迦密修会的平信徒。所知的只有 3 方面：
  - a. 他是“司库菲贝的男仆，是笨拙的人，常常打碎东西”；
  - b. 他感到要把自己完全奉献的呼召，却无法适应修士的孤单生活，且感到尚未准备好接受这样的生活；
  - c. 他接受伯父的鼓励，申请成为巴黎迦密修会的弟兄（即劳伦斯弟兄），作体力劳动的服侍，直到 1691 年离世。
5. 在这些摘录中，劳伦斯弟兄作了与众不同的见证，就是他无间断地经历到有神临在的生活的喜悦。他说：“假如我是传道者，我将会不提别的，只传讲实行神临在的生活；假如我是教师，我将会以此提醒全世界；我是多么需要且容易实行它啊！”
6. 他认为在祈祷中，我们把自己暴露于神医治的眼光中。但真正重要的是，在这些祷告背后我们的意志和心所爱慕的倾向。我真正爱的是谁？我真正称为主的是谁？我真正渴慕要事奉的是谁？能够知道一个人里面的真相，对他的认识就会比任何数据、图表所表达的更为清楚。我相信无论是劳伦斯弟兄，或是其他所有见证神不断临在的喜乐的人，并不认为我们应该或能够不断地开声祈祷，或是能够经常有意识地思想神。但我们却能够把意志和情感集中于神，让这个关系渗透于我们所做的每件事。
7. 劳伦斯弟兄在他的《内在心灵手册》第 264 页说：“……这样的心灵将能不断地祷告，而这祷告将会存在于所有工作、谈话、甚至是纯洁的娱乐中……我们并非要不停地开声祈祷，但我们的心却是常常转向神，常常留意听神的声音，常常预备遵行他的圣旨。”
8. 在劳伦斯弟兄死后，他的作品被比福编辑成书为《灵修金言》和《劳伦斯的爱心和独白》二册，书中提供了极崇高的祷告形式，含有神同在的简单实践，无论是想像的或悟性的。他的金言脍炙人口，常为菲尼伦 ( Francois Fenelon ) 所引用。

#### 二、盖恩夫人 ( Madame Jeanne Marie Bouvier dela Mothe Guyon, 1647-1717 )

1. 盖恩夫人有位非常亲密的属灵知己，叫菲尼伦，他曾任堪布瑞总主教。毕业于圣苏尔皮斯神学院，在 1675 年按立为司铎，又成为专门收容刚

由新教转信的“天主教新潮”的主任。他写了《少女教育的特点》，以后被任命为路易十四的孙子勃艮第公爵的老师，菲尼伦也为他写了著名的教育小说《放手》。1688年他认识了盖恩夫人，她的寂静主义让他留下深刻的印象，使他长久为她辩护。

2. 盖恩夫人对一些人来说是异端，对另一些人来说却是圣徒。在那个时代被判为异端，就是大逆不道，触犯国法，必须银铛下狱；盖恩夫人就前后3次被捕入狱。但是她不屈不挠、勇敢面对宗教权威的精神，令人折服。她在法国恶名昭彰的巴斯蒂监狱服刑期间完成她的自传《馨香的没药》。她常给人与寂静主义连在一起，曾鼓吹一种重内心祈祷、谦卑、纯洁之宗教，以此与神更加亲近。很多人以为这是似非而是的敬虔思想。盖恩夫人固然紧紧依偎着天主教，她却主张《唯独恩惠》和《唯独信心》的改教原则，虽千万人吾往矣。菲尼伦总主教是她的“伯乐”，独排众议，长久为她辩护。
3. 盖恩夫人的传记是一部长篇的痛苦和羞辱的历史。她的一生很像《孔雀东南飞》的刘兰芝，夫家、教会中的贵人、政治家、平民，都联合起来逼迫她、侮辱她。原因不外乎下列几点：因为她爱神、她圣洁、她舍己助人、她有医病和辨别诸灵的恩赐、她教导人舍去祈祷册和神有更亲密的交通，以及她被圣灵所感而写的著作。有时候连她自己也反对自己，定自己为有罪。她的良心洁净到一个地步，就是自己所行合法的事、人看为美好的事、帮助人救济人的事，若是出于自己，或出于天然的，她都定罪。她的思想、言语、行为，若是出于自己，就拒绝。若出于神，就说是神作的，归荣耀于神。她学习到除神之外，没有拣选；除神之外，无所爱慕。她向己是绝对的死，向神是完全的活。在她里面没有惧怕。在她里面也没有自爱。她虽然出身于贵族，但世界没有一件事太卑微，是她不肯行的。可是她对于真理却一点都不肯掺和，也不能妥协。
4. 在她里面，完全是出于神的了。所以她一点也无疑地说：“现在活着不再是我，乃是基督在我里面活着。”她的意志与神的旨意，有完全的联合，一行出来，就是神的旨意，因为她已经失去了她的“自己”在神的里面，好像一滴水消失在大海里一般。她遭人逼害、侮辱、藐视、冤枉、辱骂、监禁，她对种种苦害，都是逆来顺受，并不怨天尤人，反而说是神许可的，是神用的杖，不但不恨仇敌，反而满心的爱他们，替他们祷告。

5. 盖恩夫人曾经历了主在十字架上被神弃绝的经历，虽然极其痛苦，结果得着了最宝贝的东西，就是神自己。她是经过神雕刻最深的人，也是被神修理最洁净的人。难怪有人说她生命的经历，或许要超过使徒的经历。

6. 盖恩夫人在监狱时写了顶美丽的《囚徒之歌》，大意如下：

我是一只笼中的小鸟，  
远离了佳美的田野、山林、花草；  
因着你—神—被囚，我心何等高兴，  
所以我终日歌唱，向你吐露柔情。  
你用慈绳爱索捆绑了我浪漫的翅膀，  
却又俯首细听我幽静的歌唱。  
哦，甜美的爱，激励何其深沉，  
甘作囚奴，不愿高飞远遁。  
谁能识透，此中铁窗滋味，  
因着神旨，竟会变成祝福和恩惠？  
亲爱的主，我尊重、敬爱你所定的道路，  
但愿万有，开启心口，向你赞美，直至永古！

- 对照时下流行歌曲《我是一只小小鸟》，歌词如下：

有时候我觉得自己像一只小小鸟  
想要飞，却怎么样也飞不高  
也许有一天我栖上枝头  
却成为猎人的目标  
我飞上了青天  
才发现自己从此无依无靠  
每次到了夜深人静的时候，我总是睡不着  
我怀疑是不是  
只有我的明天没有变得更好  
未来会怎样，究竟有谁会知道  
幸福是否只是一种传说  
我永远都找不到

灵俗两异，云泥有别，高下立判，公评自在人心。

# 第十一课

## 灵修发展简介 (五)

### 效法基督：金碧士、革鲁德

#### 一、《效法基督》一书

1. 《效法基督》是深受普世教会喜爱的中世纪灵修名著，据说在教会书刊中除圣经外，这是译本最多的一本书，有 6,000 来种不同的版本。在天主教内，几乎是每个神职人员的必修课，有人甚至将它列为必读的“圣书”之一。东正教许多爱主的人，也喜欢读这本书，在基督教中也流传很广。该书的中译本有几种不同的译名，如《效法基督》、《遵主圣范》、《师主篇》等等。《效法基督》可说是基督教属灵宝库中的奇珍瑰宝之一。
2. 托尔斯泰 (Leo Tolstoy) 曾宣言，耶稣来到世上，生活过、死了也复活了，他向跟随者显现，教导他们如何生活处事。耶稣的跟随者为他的名建立了一所庞大的教会；不但在欧洲，甚至在世界各地的知名地方，都遍布这些作基督徒敬拜之用的美丽建筑。他们更挑选成千上万愿意奉献自己的人，在教会及学校里专职讲解基督真理。他们也广行著书立说，阐扬真理。托尔斯泰说，以上这些事，那些跟随者都以赤诚火热之心来完成，但有一件事他们却没作，就是教导人效法基督而活。
3. 《效法基督》充满着许多人性的智慧，比如书中说：“你是个凡人，而非神，是肉体的，而非天使！”有时我们也会倒下来，正如钟行久了，也要修理一般。有时我们会经历同工对我们恩赐的不赏识、朋友邻舍间那些不能改变的败坏作为、以及自己那老改不掉的坏习惯。让我们好好背上种种十字架，以迎接更大的考验。切勿在个人灵修中默想过于你所能实践的，必须预期也有枯燥乏味、信念动摇的时候。若你不想再漫无目的，而是有计划、有指标地生活下去，就必须更新你的信念。学习每天养成这个习惯，在晨早开放自己接受更新改变，夜里深切反省一日的言行，看看有否脱离真理。
4. 在此略提《效法基督》一书写成的历史。14 世纪末，一个名叫“共同生活弟兄会”的属灵团体在荷兰成立。这批虔诚的信徒将他们大部份时间用来管理房屋及青年教育事上，他们受到名噪一时的讲道家革鲁德的教导所影响，于是一起同住彼此激励过着谨守基督教训的生活。直至 15 世纪，他们采用了奥古斯丁的管理方法并成立许多

宗教居所。就在其中一间居所中，《效法基督》一书由金碧士辑录而成。不过，也有证据证实此书是由当代学者革鲁德在 1374 年去世前完成，而金碧士只是后期的抄写者和编辑。

#### 二、效法基督的金碧士 (Thomas A' Kempis, 1380-1471)

1. 金碧士为一苦修主义的作者，原名贺多马，生于靠近科隆的垦边的穷人家。他的名著《效法基督》(或译为《遵主圣范》)，一纸风行，影响了历代教会千万的人，包括约翰·卫斯理。金碧士早年在德雯特(地名)的共同生活兄弟会的学校受教，1399 年进入法政会所，他的兄长为创办人兼副所长。1406 年定居下来，并在那里度其余生，从事写作、讲道，并为多方寻求的灵性顾问。迄今他的大作仍为今日世界最广为阅读的 3 种基督教书籍之一。
2. 《效法基督》这本书到底为谁所写，迄今仍无定论，但从 1441 年问世以来，就被公认为出自金碧士的手笔，直至最近，史料研究家再度提出质疑，认为最大的可能性为金碧士所赞助的新灵修运动主持人革鲁德，而金氏仅是编订者而已。

#### 三、革鲁德 (Gerald Croote, 1340-1384)

1. 革鲁德出生于荷兰德雯特。他是富家子弟，才华出众，曾赢得多项学术荣誉。他因娴熟教规条例而被特派往亚威农参见教宗，获莫大宠渥优遇。时年仅 26 岁，便同时获得两份高薪牧职，又兼任大学教授。到了 30 岁，风华正茂，意气风发，胜券在握，到头来却发现这一切的荣华，只带来浮生若梦、往事如烟的伤感情怀。
2. 后来革鲁德罹患重病，几濒于危，下定决心要改变生活方式，献身于主。俟病体恢复后，他不曾履行诺言，数月以后才按着原定决心做了。1374 年，他放弃了两个高薪牧职，散布了他的家产，把自己在德雯特的大屋，只留下两室，其余全拨给一群有志力行属灵生活的妇女们。他为她们设立了“共同生活修女院”并为她们订下一套比较简单的规则。
3. 另外，他大胆地揭开了当时教牧界和托钵修道会的恶行，并痛陈他对教会内部革新的期望，终于遭致反对派的抵制，向教皇告状，被迫退到德雯特的故居韬光养晦，潜心著作，并主导“共同生活弟兄会”。弟兄会的成员都是革鲁德在布道时招募的，他们以抄录稿卷维生。革鲁德有鉴荷兰教牧及信徒有从事教育的必要，所以该院一开始便接受乡间贫寒子弟，施予灵性教育，并送他们

肄业于教堂附属学校。如此献身运动深植了属灵生活的根基，甚至桃李满天下，革鲁德在 15 世纪的北欧享有最伟大教育家的尊号。1384 年，即自从主教禁止革鲁德传道后一年余，黑死病蔓延各地，革鲁德去医疗布道时，不幸感染身亡，时年不过 44 岁。

4. 属“名门正派”的修道团对于较开明的“共同生活弟兄会”颇有微词，攻击一时甚力，以致一些本来矢志严守清规的弟兄中途变节，觉得改投比较平和的奥斯丁会更有见地，并可透过奥斯丁会来推广一般弟兄会。于是在 1416 年，一位奥斯丁会的修道士金碧士抄录了《效法基督》的首稿，1441 年，再经革鲁德编次完竣，并签署：“主后 1441 年，兄弟金碧士于左勒附近的圣亚格尼斯山上寓所经手完成”。虽然历代对于《效法基督》的作者双胞胎，屡有攻防，近年的研究报告，偏向作者应属于“新灵修运动”的急先锋革鲁德，而非“清风徐来，水波不兴”的金碧士，但也不质疑金碧士的编订功劳了。

## 第十二课

### 灵修发展简介（六）

#### 圣洁导师：约翰·卫斯理、查理·卫斯理

##### 一、约翰·卫斯理 (John Wesley, 1703–1791)

###### A. 历史背景

17 世纪敬虔主义运动兴起，在史本那领导之下点燃了复原派宣教的圣火，其重点在强调个人的归正、圣洁、团契、与见证。以内在于宗教经验来平衡宗教改革时期所强调的教义分析。至 18 世纪乃产生莫拉维亚的弟兄会与循道主义两大运动。前者为亲岑多夫伯爵首开先河，倡导早期的教会合一与宣教运动，影响当时各大宗派的灵性生活、社会服务与宣教热忱；后者为卫斯理昆仲所领导的平信徒运动，使 18 世纪的英国教会注入新生的活力，并挽救英国幸免一次法国式的流血革命（英国历史家雷克语）。

###### B. 父母的培养

小约翰在 5 岁的时候，家里惨遭火灾而差点丧生，他的母亲苏撒拿就直觉到此子大难不死，神必重用，故此不遗余力地来帮助他的灵性塑造与发展，藉着她的每周个别谈话、书信、教导使徒信经和十诫，还有她以身作则，她在儿子的心志和想像上点燃了熊熊的火焰。约翰从牧师父亲撒母耳·卫斯理

学到重视圣礼的价值，注意复原教和天主教的神秘主义，单挑加尔文的预定论，对事工全力以赴，强化英国教会社团彼此团契的重要性，同时对于内在的敬虔丝毫不敢掉以轻心。约翰·卫斯理比他当代多数人具备更广大的宣教心志。因他的父亲早在他的心田撒下种子。

##### C. 从火中抽出来的一根柴

1. 画家帕克在帆布上描绘 1709 年 2 月 9 日厄普卧（地名）牧师馆的景状，孩童卫斯理在熊熊的火焰中被救的那一幕。就此成为神的手临到他身上的记号。渐渐地他察觉到他得救有一宗旨，他常自况为圣经中所说：“从火中抽出来的一根柴”（亚 3:2）。不过，卫斯理在经历了归正经验之后，他也感到自己好像浴火重生一样，坚信“大难不死，必有后福”，因此，他解释厄普卧的获救已经预言了他的救恩，是为了他将来奉行宣教大使命而铺路。当他为另一画家维丘坐着画像时，背景是漫天烽火中的房子，标题是“这不是从火中抽出来的一根柴吗？”
2. 1753 年 11 月，卫斯理已经病入膏肓，他自觉不久人世。为了要防止人歌功颂德，他自作墓志铭如下：“此处卧着约翰·卫斯理的身体，从火中抽出来的一根柴。”显然这是他最想公诸于世的事实。1738 年 5 月 24 日发生在亚得门街的经历（听到马丁·路德《罗马书注释》的序文，大受感动，对信心有深刻体认，宣称重获基督徒的真实新生命），使他的心异样地火热起来，正是他在 1709 年火灾劫后余生的灵性再版。但是焚烧的象征不仅表现了他由罪中得救赎的觉醒，也是预表他蒙召拯救灵魂的使命。
3. 早年清苦的生活，使他淡泊明志，锻鍊铁般的意志，成为耶稣基督的精兵。

##### 二、查理·卫斯理 (Charles Wesley, 1707–1788)

###### A. 贡献

1. 查理卫斯里是约翰·卫斯理的弟弟。“卫斯理运动”除了上述的宣教运动以外，绝不能忽略在灵修操练方面的贡献。
2. 在事工与宣教方面以约翰·卫斯理为马首是瞻，但在灵修操练方面，查理·卫斯理所作的诗歌则是最好的开路先锋，也是他对复兴运动的独特贡献。

###### B. 查理·卫斯理的诗歌

他所使用或发明的韵律皆能谱成歌曲；他所使用的

## 第十三课 四大支柱

许多曲调都是强而有力、众所皆知、易于颂唱的，包括了歌剧的抒情调和流行歌曲。韩德尔亲自为查理的圣诗作曲 6 首。包括“乐哉，救主耶稣”。他的圣诗流传迄今，任何现代诗集若缺少以下几首即为美中不足：“听啊！天使高声唱”、“基督耶稣今复生”，或“耶稣我灵好朋友”。“温柔耶稣，和蔼可亲”为最流行的儿童圣诗达一世纪之久。

### C. 循道主义产生于诗歌

有人说得好：“循道主义产生于诗歌”，无疑地这些诗歌与 18 世纪教会的诗歌迥然不同。其信徒每周唱出他们的信心、畏惧、决志和胜利，经常满腔热情，无可相比。他的圣诗有以下特点：

1. 有些题目可能很严肃，但查理使用不寻常的韵律节奏，使歌者不知不觉手舞足蹈地颂唱。如以下这首：

“一切恩典之神，我们赞美你的良善；  
你所赐的儿子为我们而死。

他由天上下来，除去我们的咒诅；

他已爱，已爱我们，因为他就是爱。”

2. 查理有时候将所有循道派福音运动的主要教义，以一节歌词来表达，如以下这首：

“激发凡接受者，内心活泼的信心，

他为此自证，又有意相信；

信心克服一切，能移开大山，

拯救耶稣呼召的人，又使他们在爱中完全。”

在此诗歌中他指出循道会的中心教义：圣灵的见证、因信称义、基督徒的完全，以及其他的要点。

3. 他在一首一首的诗中重申他兄弟一生宣扬的福音之普遍性。他最喜用的代表字是“全”，像交响乐旋律不断的出现。他写道：“他至上的恩典广及全地。”还有“我主为全人类被钉，我救主为所有人，所有人而死。”

### 三、结论

卫斯理昆仲的“圣洁确据”表现于他们的内在灵修与外在社会关怀的活动上，以约翰·卫斯理的平民宣教运动为前瞻，查理·卫斯理所作的伟大圣诗作为后盾，燃起了 18 世纪普世宣教的熊熊火焰。

卫斯理兄弟是圣洁运动的导师，也在查经、讲道、灵修方面给学生做了很好的规划，归纳出四大支柱；他认为我们对圣经的了解、走天路的修养，以及各人与神的关系，都要靠这四大支柱，如同福音书里那位瘫子需靠着 4 位朋友将他带到耶稣面前。

### 一、圣经

圣经是基督徒信仰和生活的最高准则，“于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。”（提后 3：16、17）圣经都是神所默示（吹气）的，包括旧约全书和新约全书，上下一贯，前后呼应，其微言大义，放诸四海而皆准，历经万事而不易。然而，神的话语需要解释清楚，才能让人心领神会，身体力行。单单高举圣经的权威似乎还不够，必须把个中的隐秘揭晓，发潜德之幽光，公诸于世。解经的工作向来艰巨，当事者恒以戒慎恐惧的心为之。圣经学者将经文的意思与哲理还原，是为“原文解经”；若将原文再赋予另外新的哲理，便是“灵意解经”；前者纯为客观的分析，后者则渗入主观的意思。生活在发展，历史在发展，连续着的启发和接受也在发展，这就是为什么时到今日，陆陆续续有圣经新译本及愈来愈新的圣经注释问世，仍然供不应求、洛阳纸贵的道理。

### 二、传统

1. “传统”一词的字面意思是“代代传承或薪火相传的”，其中亦含传承的行为。故此引申为“圣经的传统诠释”或“基督徒信德的传统表现”，显现于各教会信条和向公众公布的教理之中。今日任何对圣经及信仰的了解，必定会反映在教会历史累积的一些伟大传统。信仰无法在真空中产生作用，“我们都是站在历代巨人的肩膀上”而继续前进的，我们也都是戴着不同的眼镜来读神的话，及诠释福音的信息。其中一副可能是耶罗米翻译的圣经；另一副是奥古斯丁经过马丁·路德或加尔文修正过的眼镜；另一副则是新派鼻祖亚流经过苏辛尼修正的，其圣经信息可能会慢慢地失之毫厘，谬以千里，走上极端或异端的路；还有人戴上达尔文和斯宾赛的那一副更离经叛道的眼镜；也会有人走回来带上阿米念经过卫斯理修正的那一副福音派的眼镜。因为圣经既是基督教会的“镇山之宝”，历代教会就负有诠释、

薪传的责任，推动这些名山事业的自然非历代教父莫属总而言之，圣经应该是灵性生命的泉源与粮食，也是灵命成长的基础。

2. 从太 16:15-19 可归纳出几个要点：
  - a. 基督教的基要信仰是认识基督为救主、为神的儿子；
  - b. 这种信仰由耶稣认可，肯定不是出于人意，而是由神指示的；
  - c. 是经过使徒彼得所道出，也是他信仰的宣告；
  - d. 是教会建立的根基，属灵争战的利器，和得胜的保证；
  - e. 是个人得救，进入天国的钥匙；
  - f. 基督徒与非基督徒、真实信众与异端分子的区别，以此为界，分道扬镳，不相为谋。我们可以此鉴别各人的信仰或辨识教会的真假。

### 三、理性

1. 理性代表人类的思维活动，这是神赐给人类的宝贵礼物，带动人类由茹毛饮血的原始部落社会，进步到现今尖端科技发展的资讯时代。论到基督教的信仰问题，有人以为宗教不必讲究理性，只要热心就够了；但是单凭信心永远不能取代理性。接受了信仰之后，必须追求与了解信仰的内涵，对这些内涵的解释与分析，就构成了宗教的哲理和教义。信仰和理性并不互相排斥，而是相辅相成。理性能够辨明、分析、并使神学与其他科学发生关联，免除坐井观天或闭门造车的危险。适当使用理性，使福音的传播更具说服力，如使徒行传中的司提反以智慧和圣灵说话，众人就抵挡不住（徒 6:10）。信仰若无理性，就会退化成迷信，而迷信比不信更可怕，会让人走火入魔，后果不堪设想；但理性若降服在圣灵的管制，可以使信仰如虎添翼，发挥事半功倍的效果。解释圣经需要依靠理性，经过博学、审问、慎思、明辨的过程，而领会其中真理的内涵。
2. 理性有其限制，理性不能产生信仰，也无法制造信心、盼望和爱心，这些是属于圣灵的恩赐。过分偏重理性，将会陷入理性主义的陷阱，把信仰当作哲学思想或神学理论。理性主义对批评基督教的最佳例子便是针对“基督论”，说，耶稣怎么同时是神又是人？和针对“三一神论”，说，神怎么可能同时有 3 个位格又不自相矛盾？凡是人类头脑想不通的就不相信。其实，理性如果降服在圣灵的管制之下，可以使得信仰如虎添翼，发挥事半功倍的果效。

### 四、经验

1. 经验（Experience）一词源自于拉丁文 *Experientia*，意谓“在人生旅程出现的事”。广泛言之，即“透过人生第一手际遇累积而来的知识总和”。当我们说，某某人历经沧桑，即指他的人生“经验丰富”。从信仰的角度来看，这是指个人内在生活的敬虔意识。许多著作都强调主观感受在宗教上的重要性，所谓：“如人饮水，冷暖自知”，威廉·詹姆士（William James）的名著《宗教经验面面观》（*The Varieties of Religious Experience*，1902），便是其中的荦荦大者。基督教的信仰不仅讲概念，如我们前述的圣经、传统、理性给人的印象，也要体会并提升人的内在生命。
2. 《经验论》是英国传道人约翰·卫斯理给神学界的最佳贡献。在卫氏的神学系统奠基的过程中，其重要性仅次于圣经。宗教与哲学不同，哲学乃是检讨关于终极的真理，而宗教却包含对价值的感觉、崇拜、和祷告的经验、以及敬畏、尊崇、平安和喜乐的情绪。一个罪人反省自己得救的经过，痛定思痛，心中得到鼓励，情感也跟着升华，甚至产生生命的冲动，这种激情导致悔改认罪，悟今是而昨非，而从新做人。
3. 总之，基督徒的经验不以沈醉于自我耽溺的人生为目标，而以加强实践基督教义伦理为鹄的，化腐朽为神奇，使僵化的教条注入生命，将一套老生常谈的神学公式加以生活化、人性化，达到皆大欢喜的共识，收到福音广传的效果。

### 五、结论

上述解经的四大支柱，绝非四方形或平行四边形的等边分法。圣经是基督教信仰的最高权威，超过任何人间的遗传、理性和经验；然而圣经须被理解、传承和经历，才能发扬光大。这种不等边的四边形的设计，表现出神与人会遇的结果，平衡了主观与客观的因素，采取了教会与世界的亮光，发挥了人类特殊的技巧和官能，吸收过去的成绩，脚踏现在的实地，并迈向将来的应许。这一套信仰系统尽心竭力地宣告圣经中启示的真理本质，并且鼓励继续不断、锲而不舍地诠释、传承其中宝贵的真理。总而言之，我们对于基督教纯正信仰的坚持与维护，必须具备充足的圣经知识，谦虚的学习精神和师承，明辨的思考能力，以及侍奉的热情经历，方能达到造福人群，永续发展的目标和使命。



## 第十四课 12 个 S

以灵修神学的 12 个 S 开头的英文字来介绍有关灵修操练的重要事项。

### 一、Sacrament 圣礼

圣礼最早的定义是以外在和看得见的记号来表现和保证内在看不见的恩典，简言之，就是外在的征号展现内在的恩典，这是以浸礼和圣餐来表示的礼仪，而天主教的传统又加上其他 5 个不同的圣礼，这里头包含着群体的敬拜、礼赞、生命的分享跟承担、团契和祷告的经验。

### 二、Sanctification 成圣

成圣含有荣耀、分别和洁净 3 个意义，总纲就是从罪恶中分别出来，在道德上洁净自己，荣耀上主。因为：

1. 成圣是神命定的旨意，神的旨意就是要你们成为圣洁，远避淫行（帖前 4:3）。
2. 成圣是耶稣流血的目的，耶稣要用自己的血叫百姓成圣，就在城门外受苦（来 13:12）。
3. 成圣是圣灵充满的工作，若要成为圣洁，首先就是要把心中的罪全部倒空，然后圣灵才能充满。

### 三、Scripture 圣经

圣经是我们生命的泉源与粮食，是我们灵命成长的基础，因此我们在灵修操练的时候，要好好的熟读圣经。然后要身体力行，实行圣经的见证。所以圣经不是只用来阅读，而是用来成为我们实事求是的生活经历。重点是在灵读或者是心读，包括阅读、默想、祷告、分析、解释、评鉴、选择，这是整套的学习。

### 四、Sensitivity 敏锐

重点是一种心灵的感觉，时常感到神的存在，还有人及自己同时存在的交集和互动。藉着跟神彼此交通的回应，我们能够举一反三，从当中领悟到神教导我们的功课。在我们灵修的经验里，读到一段文字，听到一段音乐，甚至听到一篇讲道，我们感觉到言外之意，甚至能够捕捉到弦外之音，这就是灵修操练所强调的“敏锐”的意思。

### 五、Silence 安静

这个字也表现在我们跟神在一起的隐密处的灵交经验，虽然是独处，或者孤寂，却一点不感到寂寞。

在基督教的传统当中，都是以默祷开始，也以默祷结束，那是静默的等候神，先知哈巴谷说：“惟耶和華在他的圣殿中，全地的人都当在他面前肃敬静默。”（哈 2:20）这样的宁静可能在现代敬拜赞美的浪潮中是缺少的。

### 六、Simplicity 简朴

这个字是单纯、甘心，不为名利束缚，不以物喜、不以己悲，贫贱不能移、富贵不能淫、威武不能屈，充满着奋斗、自信、勇于承担的责任感，古人说：“大人者，不失其赤子之心者也”（《孟子》），也是这意思，是可爱、天真、纯洁的本性。简朴之心，也是过简朴的生活，另外也体现到节衣缩食的人生经历，从而恢复简朴生活的本心。

### 七、Slowdown 慢下来

slow 就是慢，down 就是下来。这是叫我们放松、放手，把注意力集中在神身上的态度和经历。很忙碌的人常常为着五斗米而折腰，被生活的担子压得透不过气来，最后身心俱疲。我们需要更释放，为神为己为人为家庭能够好好的慢下来，深吸一口气，重新出发，往前迈进，这也是现代人舒缓压力，开放空间的方法。

### 八、Sojourning 朝圣

这个字也可以翻做“天路历程”，这是将个人心路历程与集体崇拜的经验，结合在一起产生心灵结合的过程。英国作家本仁约翰的《天路历程》，由谢颂羔牧师翻译成中文，里面就是说到基督徒在这个世上其实就好像人生的旅客，一段人生，一段风景，积淀了很多人生的经验。灵修日程是个人的工程，同时也是关系着群体的工程，如同在基督的根基上建造，各个肢体都需要健壮、生长，在爱中建立自己，那就是弗 4:16 里的经训。

### 九、Solidarity 感同身受

这是指团结一致，有人翻译为“连带的共同性”，充满悲天悯人、民胞物与的情怀，就是圣经说的“与喜乐的人要同乐，与哀哭的人要同哭。”（罗 12:15）我们能够与别人一起同甘共苦，就是发挥这种以心比心，“感同身受”的同理心，连带的共同性。

### 十、Solitude 独处

或者说是“孤寂”。人怕孤独，因为寂寞使人容易产生顾影自怜的情绪。其实孤寂并非只是个人在一个单独的环境里，有时即使在热闹的人群中，仍会



感觉孤单、郁郁寡欢，对自己无法肯定。古诗说：“冠盖满京华，斯人独憔悴”，就是这个道理。独处而不感到孤单，这是灵修操练的独得之密。

## 十一、Spiritual Formation 灵命塑造

灵命塑造是指生命的塑造、更新、和成长。从做基督徒认识主的一刻开始，导师就要教导新信徒，养成每日灵修的习惯，从此以后，更需要培养灵命的成长，进入所谓的灵程修养、灵命塑造的过程。盼望基督徒朋友们，都要养成每日灵修的习惯，让神来帮助我们在灵命上逐渐成长，讨神的喜悦。

## 十二、Spiritual Knowledge 灵修知识

有关灵修神学的知识。拙著《灵修神学的探源》，就是把历史上灵修大师留下的生命的经历，及其追求神的过程记录下来，使我们能够从中学习到很多有关灵修的知识，对神、对己、对世界有了进一步的认知与了解，圣经告诉我们说：“惟有属灵的人才能看透”（林前 2：14）属灵的事，许多灵性的知识跟经验，不足为外人道也，我们参加了灵修操练这样的课程，就是在增长积淀有关灵修的知识。

# 第十五课 读经释例

灵修操练大部份都是以圣经为灵修的课题。在宗教改革之前，一般人无法读圣经，一方面因为知识水平不够，再者没有这方面的训练，所以绝大部分是属神的神人、圣徒，才能够读经；由于他们有极丰富的灵修经验，就成为解经家、神学家、是教会中的大师，被尊崇为教父；在中世纪之前，大多为拉丁文的解经专家，所以读经就是“圣页”（拉丁文为 *Sacra Pagina*；英文翻为 Holy Page），指圣经的研读。

### 一、读经的传统

1. 教父传统与“沙漠”或“荒漠”有关，这是指他们修道的经验。荒漠与其说地理的，不如说是心灵的，当然许多古代的修院是坐落在旷野地带。为强调圣经的重要，特别定下规条，修士必须背诵全部新约及诗篇全卷。
2. 有关读经的格言，有 3 大重点：
  - a. 熟读圣经，明白神的嘱咐；
  - b. 不住祷告，体会神的同在；
  - c. 遵行灵训，实行圣经之见证。

3. 圣经不是只用来阅读，而应照经义实际地活出来。圣经是神的道唯一的启示。照沙漠教父的传统，读经必须解经，但并非写成注释，而是以行为以及生活见证来表达。教父的生活见证非常有力，他们的仪态及言行也将圣道的道表现出来，这种圣洁生活的见证有目共睹，为人所钦羨。在经院哲学之前，发展的方法是由读经至询问，再进一步讨论。读经包括阅读、默想、祷告、分析、解释、审查及选择，是整套的学习。

### 二、圣经注释

读圣经要像使徒行传中庇哩亚的人，天天查考，还要晓得这道是与不与（徒 17：11）。18 世纪的英国传道人约翰·卫斯理昭示释经四大原则：

1. 圣经：以经解经，即所谓“六经注我”，凡与圣经冲突者无效。
2. 传统：承认我们都站在巨人的肩膀上，尊重历代教会的诠释团体。
3. 理性：以悟性服膺于圣灵的带领，研究圣经。
4. 经验：遵行圣经的教导，预备行善。

### 三、读经释例

以犹大书为例，来实际操练研读圣经。犹大书是一卷充满火药味的书信，向当代及历代的信徒发出挑战：“要为从前一次交付圣徒的真道竭力的争辩”。

#### A. 第一段

1. 主题：以古为鉴，免蹈覆辙。
2. 祷告：主啊，求你赐下辨别诸灵的恩赐，让我能够明辨是非，分别善恶，讨你的喜悦。
3. 读经：犹 1-11
4. 解释：本书像一般书信的通例，以自我介绍开始，自称为“耶稣基督的仆人”，写信给那些分散在小亚细亚之大部份外邦信徒，及小部份犹太信徒，他们的特色是“3 个一组”的身分：蒙召的、蒙爱的、及蒙保守的人；对照犹大、耶稣基督及雅各；仆人、“主人”（隐喻）及弟兄。书信的宗旨是“要为从前一次交付圣徒的真道竭力的争辩”（犹 3）。历代以来，离道反教的事，可以说是罄竹难书，3 个来自旧约的例子，提供历史的殷鉴：
  - a. 出埃及的故事；
  - b. 不守本位的天使；
  - c. 双城的恶贯满盈。

指出背叛神的结局是悲惨的，无一幸免。他们拒绝权威、毁谤尊贵，步该隐、巴兰、可拉这些反

派人物的后尘，其结果不堪设想。

5. 思考：

- a. 异端和真道，如何区分？护教学有无必要？
- b. 试举本书“3个一组”正、副两面的例子。

## B. 第二段

1. 主题：鱼目混珠，薰莸同器

2. 祷告：鉴察人心的主啊！求你明察秋毫，光照我们的眼目，让我们对那些危害人群的假师傅，能够一眼看出，一语道破，不致上当！

3. 读经：犹 12-16

4. 解释：

- a. 犹大进一步反攻基督的仇敌，不惜以爱筵为题，与他们割袍断义，不相往来。作者使用礁石、浮云、秋雨、怒涛、行星来点出黑暗的罪行，显明作者为修辞学隐喻法的能手，大自然的种种气象，为其驱策自如，无往而不自得。
  - b. 这些假师傅本应循循善诱，供应学生灵性的需要，他们不此之图，只求一己的温饱，令人想起以西结先知所怒责的牧羊人（结 34：1-10）。
  - c. 犹大书又称为“叛徒行传”，至此本段经文达到最高峰。作者涵括了整个造化的范畴，上至天使，下至野兽，另外又加上天、地、树、海、星，使宇宙上下四方、普天之下，尽归“主土”，主的权柄所及，真是上穷碧落下黄泉了。
  - d. 礁石代表隐藏的危险；无雨的云彩是虚妄的承诺；晚秋的老树，外枯中干；怒涛澎湃，徒劳无功；流荡的行星，脱序出轨；其下场何等地可悲可怜！
  - e. 犹大使用伪经《以诺书》1：9的资料来叙述历史和先知的宣告，或得之于古人的遗传，为当时人所共知的资料。有关假师傅亵渎神的言论，已是司空见惯的事，他们满腹牢骚，怨天尤人，口出狂言，哗众取宠，种种恶行，自古已然，于今尤烈。
5. 思考：
- a. 试述假师傅的特征及其后果。
  - b. 试述圣经和伪经的区别。

## C. 第三段

1. 主题：风雨如晦，鸡鸣不已

2. 祷告：主啊！在风两飘摇的时代中，求祢保守我们平静安稳，以不变应万变，度过难关，仰望主的再来。

3. 读经：犹 17-25

4. 解释：

- a. 经过一连串的耳提面命之后，再一次回到信仰的

核心，那就是“纪念我们主耶稣基督之使徒从前所说的话”（犹 17），也就是教会中所流传一切口述的传统。初代教会的领袖如彼得，老早就提醒：“在末世必有好讥诮的人随从自己的私欲出来讥诮”（参彼后 3：1-3），他们“就是那些引人结党、属乎血气、没有圣灵的人”（犹 19），这又是“3个一组”诗格的特例，在此重现。

- b. 对一些假师傅的真嘴脸描述一番之后，接续一段对信徒的勉励，好像沙漠中的绿洲，醍醐灌顶，令人心旷神怡；对真理的造就，要如金字塔，要能博大要能高；祷告要恒切，依着圣灵的指示，发而皆中的；要常沐浴在神圣的爱河里，洗心革面；未了，要像农夫盼望春风化雨，等候水到渠成，开花结果。
  - c. 末了的劝告很像临别赠言，与个人布道的原则有关，对象又包括3个组别：犹豫不定的人、陷身火坑的人、沈溺情欲的人。这些人的处境岌岌可危，亟待伸出援手，但要注意自己的安全，免得助人反而陷己于不义。
  - d. 最后两节是新约圣经最完美的颂赞之一，这两节经文使得犹大名载青史，永垂不朽，余言绕梁，不绝于耳。
5. 思考：
- a. 面对教会周遭的暗流，你的因应之道如何？
  - b. 试为自己写下简短的座右铭或墓志铭。

## 第十六课 静观/默想

### 一、灵修操练的4个步骤

一般说来，灵修操练有4个步骤，它们互为关联，有前因后果的关系。

1. 读经（拉丁文为 *Lectio*，英文的 *Lectio*），这是最重要的，包括在公共崇拜时诵读新旧两约，以及个人灵修生活的读经与祷告。
2. 默想（拉丁文为 *Meditatio*，英文的 *Meditation*），或翻译为冥想。沉思默想有关耶稣基督的奥秘。
3. 心祷（拉丁文为 *Oratio*，英文的 *Oration*），以后发展成为讲道的一部份。甚至有人误会敬拜神就是来听讲道而已。
4. 静观（拉丁文为 *Contemplatio*，英文的 *Contemplation*）或翻为沉念。默想是以神的话为主，静观则以神自己为主，不过英文常常互相

混用。

## 二、静观与默想的区别

在西方语系中静观/默想常相混用，但在基督教的传统中两者有显然的不同。其他宗教的净念修心功夫较接近静观性质，如宋诗：“万物静观皆自得，四时佳兴与人同，道通天地有形外，思入风云变态中”。静观使用的是心灵虚静的空间所产生的直觉认知，没有像默想藉理路分明的推论功夫。中世纪颇具影响力的理论家圣威克多的李察对静观/默想做了以下的区分：“默想看准目标沿着推论的步骤逐步辛勤地工作；静观乘着双翼，随着灵感自由盘旋。默想审查探究因果；静观赞叹，乐在其中”。

## 三、静观/默想的形式

无论是基督教或其他宗教的静观/默想不外乎以下 3 种形式。

### A. 外导型（重在默想）

静观/默想的内容主要仰赖外在客体形象、符号、神的理念、物质。外在客体成了专注的对象、内容和重心。默想（静观）者经过内省净化工夫，将自己主题投射到外在客体上，最后默想（静观）者的主观意识被外在客体吸收，达到两者合而为一。

### B. 内导型（重在静观）

静观/默想的内容主要来自内心自然生起的任何动向，或灵感，或图像，或某种感觉。没有外在固定的客体，更没有既定的成规可循，一切随心所欲，看风行舟，海阔天空，任我翱翔。内导形颇具酒神狂欢时的开放自由。

### C. 中空型

静观/默想者所持的途径是舍弃、放下、倒空自我。既不向外求，也不向内创造。中空型的路线是典型的“虚无主义”，由消极、虚空、负面进入真吾。14 世纪灵修指南《未识之云》，所描述的正是典型的中空型式。中国禅宗的路线就是“不立文字，直指本心，见性成佛”。

### D. 小结

虽然此 3 者各有其特色，但万变不离其宗，静观/默想的过程中难免错综复杂，叠床架屋，产生风云变幻的互补作用。事实上这 3 种类型的过程都是“为道日损”的净化工夫，最终目标与圣经所说的“他必兴旺，我必衰微”（约 3:30）是相似的，培养此身在基督里成为新造的人。

## 四、基督教与东方灵修的比较

以下将基督教的灵修和默想与东方的灵修与默想做一比较。

### A. 东方的灵修与默想

1. 目的：心中空无一物，“空”乃最高境界。
2. 重点：出世，与世界分隔，脱离，到达涅槃之宁静的极乐世界。
3. 对象：空空的宇宙之心—自我的解脱和了悟。
4. 方法：出世脱离之法乃静坐、闭关、修行、修炼、吃素。
5. 结果：局限于完全属人的经验中（潜意识的探索）。因此，复杂高深，不是凡人能懂。
6. 最大不同：因行称义，人为中心，自我为主！看空一切，脱离世界，消灭物质的享受。

### B. 基督教的灵修与默想

1. 目的：倒空人内心的污秽之后，再通过顺服，加以填满神的丰盛！
2. 重点：短暂的分隔是为了要与神与人有更丰富的生命联接。
3. 对象：充满万有的宇宙之主！
4. 方法：入世但却超世；更好地、更丰盛地活出基督亮丽的生命来！
5. 结果：我们上升，进入神与人之间的相爱关系中（安息在主的怀中）。因此，简单自然，人人都可亲近神。
6. 最大不同：因信称义，神为中心，耶稣为主！看透一切，进入世界，享受生命！

### C. 总结重申

1. 基督教默想远超“分隔”的概念，进一步去顺服、依从神的旨意（路 11:24-26），耶稣让我们看见倒空之后，没有及时用良善来填满，末后的境况比先前的更不好。
2. 基督教默想是切合实际的：默想坚定地植根于生活中，否则便没有意思，也不真实！
3. 基督教默想提供一种极其实质的见识，帮助人用更厂阔、更平衡、更健康的角度去面对生命。
4. 基督教默想是爱人与被爱者之间的联系！是爱的关系！属灵的世界是可以活出来的世界！

## 五、应用：有关默想

### A. 默想的性质

默想看来似乎是最简单的，事实上也可说是最艰难的，所选读的经文只能以简短为主，或者先以一短节开始，逐渐进展至较长的一段。

1. 当我们将注意力集中在神面前，只静静地听主对我们说话。我们可以这样祷告：“主啊，你现在要对我说什么？”如果思想不能集中，再回到经文，再细心研读，再留心聆听。也许什么都听不见，或者什么都十分模糊。
2. 那时也许只集中在一个字，反复思想，一直就停留在那里，稍加时间，可能就得光照。总要耐心等待，好似一个循环，周而复始。

## B. 默想的 4 个阶段

1. 4 个阶段
  - a. 发现什么是自己最为珍贵的，这些珍视的，会否阻碍我渐趋完整与成熟？
  - b. 发现什么是自己最想避免的，但这却是神所指定的。他的慈爱仍坚持地指定，这该是有价值的，却是我所不接受的。
  - c. 终于承认这所指定的，我只得顺应，却仍与神在讨价还价，我设法在文饰，想论理，我还想要照自己的意思，另有选择，但神仍旧坚持。
  - d. 必须痛苦地牺牲，不能再要贵重的香膏，必须倾倒出来。但是盛香膏的玉瓶没有打破，玉瓶就是自我，自我不肯破碎，香膏倒不出来，那么找别的香膏来用吧！但是神不要我作任何的取代。
2. 在这默想的过程中，我们内里的自我还是那么顽强，但“神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨别。”（来 4：12）因为我们无论什么，在主眼前都是赤露敞开的。
3. 当我们集中心思，寻求默想的经文，这大概是指较长的经文，研读的时候，在思想与感受上有的可以同意，感到和谐，有的却不觉得很合意。那时就得向神敞开，使神的道深入我们内里，让道把我们的属灵空间填满，缺陷得以修补。我们有时难免忧惧或困惑，也许我们敞开的不够，领受也不够深入，还十分表面与浮浅，但神要我们进深，有深处，才可取得和谐。

## C. 想像

1. 读经时需有想像，不是凭空的，却是设身处地，想像经文中的人物与事物，看见他们的外表、容貌、衣着、动作与姿态，听见他们的声音，如儿童的嬉笑、婴孩的啼哭、人们的叹息或呼喊。又有自然的响声，如风声、雀鸟的啼鸣、动物的吼叫声、潺潺流水声。我们又可闻到各种不同的气味，花卉的馨香、海洋的咸味、泥土的芬芳、木屑味、鱼虾的腥味、烘面包的香味，以及其他的

可由气味辨别的，如化学品、汗液等。有的感受如风的摇撼、斗室的宁静、路途的崎岖、水的冰冷、沙漠的炙热、雨的潮湿等。想像中导致我们更多的默想，使神的话深入内心，是理论的、逻辑的、知识的、分析的，带来的欢悦与哀伤，在心灵里更有感应。

2. 在设身处地想像中，如果我真在那里，我会说什么？做什么？有什么反应？我会有勇气、忍耐、信心的回应吗？在这样想像中，我的回应是值得省思与审查的，这就是属灵的操练。

## D. 回应

当我们面对神的道，就该回应。这回应决不在理智或认知。神要我们回应的，是心灵与行为每日的动力，就是我们日常生活的细节，神的道进入我们生命之内，必有特殊的影响。

# 第十七课 祷告

## 一、绪论

1. 祷告学的学科研究是近几年的事情，基督信徒视祷告为理所当然，无神论者、自然论者则视神迹奇事为怪力乱神不可取。基督徒处此“一傅众咻”的窘境，更应正本清源，了解祷告的来龙去脉，在与神交通之前，心领神会，掌握祷告的精微内涵。
2. 很多人以为祷告应是一种心到口到的自然反应，所谓：“人穷则呼天，疾病惨怛则呼父母。”无论是否基督徒，大难临头，都会向神开口祷告；然而祷告的内容和范畴，是否合乎神的旨意，必须要通过神学的检验。这就是为什么两千年前那些最早的门徒，还得加入“祷告学”的行列（太 6：5-13），才能获得祷告的真义。毕竟教会城墙以外还有成千上万的人每天口中念念有词，希望心想事成，无论他们祷告的对象和意义如何与我们不同，但祷告与人生的经历息息相关则是不争的事实。

## 二、祷告的效应

1. 祷告的效应经常遭受反对者的批评，以为这是一厢情愿，无济于事的。他们并不仅仅是不可知论者或无神论者，也包括一些自然论者。他们相信统治这个世界的自然律，是一成不变的，也是牢不可破的。自然论的宇宙系统是封闭的，不容许

外来的干预，不管是来自神或人。自然论依靠一套机械式的运作，一切细胞的运作条理井然，人类只是时间与机会通过进化的偶然产物。总之，自然论者必须也是宿命论者，他誓死反对神迹和超自然的意念。

- 因此，如果自然论者是对的，祷告就是多余的，徒劳无益。祷告既是预设自然律的存在，同时也预设外力能够介入，带领一个有目的的顺序进入现今的世界系统里。神迹奇事是指需要超越自然律才能发生的事情，这是造物者对自己创造的因果律的超越，所谓“出乎尔者，反乎尔者”，是由较高度“恒常不变的理性法则和道德秩序”所经营成功的现象。
- 自然论者坚持人死不能复生，但是神使基督从死里复活；童女未经人道是不能生育的，但是神使马利亚因圣灵感孕而生下主耶稣；这都是违反一般的生理常例的超自然现象。神不仅关心救恩历史，他也通过祷告关心我们的日常生活与我们产生互动。
- 笔者多年来常有机会在各种公开场合祷告，其中包括人世间的生老病死、婚丧喜庆、稼穡耕种、战争和平，深深体会神的确无役不与，无所不在。祷告学是针对那些“尝过主恩滋味”的基督徒，以及人在福中不知福的慕道友，而非为要杜怀疑者悠悠之口的勉强说帖。若有人自以为是深谙此道的个中老手，便请另投明主。祷告学的风格是解释性的，而非护教性的；又是教导性的，而非劝戒性的。它是有志参加祷告行列者的教战手册，其中要诀与精义实不足为外人道也。
- 对那些不相信祷告的人，不断地祷告又祷告，都似对牛弹琴，无济于事；对那些把祷告当作家常便饭的人，根本不需要再多做解释。祷告的重要性有如人体的呼吸，不可须臾无之；神的家是祷告的殿：崇拜中的读经、赞美甚至讲道也可视为祷告的另一种形式。
- 祷告学虽不是当今的显学，却又是不得不学的一门重要功课，试看今日基督教会的祷告会人数寥寥无几，便可见一斑。

### 三、祷告蒙垂听

- 祷告最初和最重要的预设就是神垂听祷告。如果不然，我们根本就不需要多此一举。至于神如何在何种状况之下听祷告，那又是另外一个课题。抑有进者，说神垂听祷告并不保证每个人的祷告每次都有求必应；或每个基督徒所遭遇的许多问题都迎刃而解。
- 如果神垂听祷告，那么祷告便是很严肃的事。这

种信念直接源自于圣经的启示。神明确地昭告：“你求告我，我就应允你，并将你所不知道，又大又难的事，指示你。”（耶 33：3）可见神定意并应许垂听一切相信他的人的祷告。

- 神的话通过主耶稣一再地宣示：“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。”（太 7：7、8）英国学者摩根注释这段经文说：
  - 基督说这些话时，要不就是他被骗了；或者
  - 是他想鱼目混珠，蓄意欺骗我们；或者
  - 他说的话句句属实。两千年来，历世历代都有人相信他所宣称：“天地要废去，我的话却不能废去。”（太 24：35）的宣示，而达到他既非骗子，也不骗人的共识。
- 历史性的探讨、考据只能满足那些具有历史癖的专家学者，一般人讲求立竿见影，实事求是的经验果效。基督徒的经历是建立在自己深深的体验上。古往今来千千万万的圣徒透过数千年的时间，隔着万山重洋，见证自己祷告的实证经验，如果把他们的证词搜集在一起，就构成了一股排山倒海、牢不可破的实力，在法庭里形成巨大的影响力。

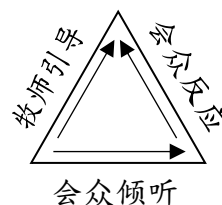
### 四、祷告的形式

#### A. 私祷

私祷是个人在灵修生活中直接与神之间的通话。

#### B. 公祷

- 公祷虽是通过自己，但最主要是在大庭广众之下被别人了解、倾听与神之间的通话。
- 会众在公祷时所担任的角色不是被动的倾听，乃是主动的参与。公祷可画成一个等边三角形：



- 公祷的预备：凡事预则立，神特别喜欢有预备的人，熟背圣经、背诵诗篇、读祷告佳作，藉着默想及隐秘处的灵交，皆为祷告的预备。其次研究教会历史中伟大人物所写的祷告文，再加上自己练习祷告的写作，皆为熟练公祷的方法。
- 在祷告时必须注意的事项：
  - 祷告的涵盖性

- b. 祷告的次序
- c. 祷告内容的具体性
- d. 祷告要客观
- e. 注意语言的新鲜
- f. 声调的变化
- g. 简短
- h. 声音适中

## 五、祷告的种类

我们以英文字 ACTS 来说明。

### A. Adoration 赞美

感念被造者与造物者之关系，注意神的伟大、神秘、恩典、尊荣，使我们的内心充满爱与敬畏。

### B. Confession 认罪

因我们住在不洁人的当中，是不洁之人，说不该说的话，作不该作的事，故基督徒要为自己也要为失丧之人的罪祷告、认罪。

### C. Thanksgiving 感恩

赞美是我们想到神是谁 (Who He is)？感恩则想到神的作为 (What He is)。

### D. Supplication 祈求

主观方面，是祈求个人的需要；客观方面，是祈求他人的需要。

## 第十八课 禁食

### 一、什么是禁食？

大多数的宗教都设定一些节期或季节，成为信徒必须遵守的斋戒日期，例如基督复活节前的四旬节/大斋节 (Lent)、犹太人的赎罪日 (Yom Kippur)，以及穆斯林的斋戒月 (Ramadan)。生命中发生重要事件的人而言，以下就是禁食的适当时间，例如决定一项个人的重大委身的前一天或前一个晚上；武士的通宵守夜。禁食应伴随着祷告而行，所以禁食有别于一般的食物斋戒方式。

### 二、历史背景

远在 2400 年前，医药之父希波克拉底就曾利用禁食来对抗疾病；而古老印度教的医治者也主张人应该每周禁食一次，才会有健康的消化系统。大部份

的国家、宗教和民族，都从他们的祖先承袭了禁食的传统。根据大多数现今的历史学者观察，禁食的衍生是因为人们遇见困难时，通常会呈现不吃不喝的现象；后来，他们学会在遇到麻烦时，便不吃东西。

## 三、4 种禁食方式

### A. 一般禁食

一般禁食的方式是在一段时间内不吃任何东西，期间可以为一天，就如士 20：26 所记载的：“以色列众人就上到伯特利，坐在耶和華面前哭号，当日禁食直到晚上；又在耶和華面前献燔祭和平安祭。”此外，合乎圣经原则的禁食也可以是 3 天、一周、一个月甚至长达 40 天。长时间的禁食需要对身体有特别谨慎的照顾，而且必须征询医师的建议。

### B. 全部禁食/完全禁食

全部禁食/完全禁食，是不吃食物或不喝水，是短期的。若非神超然的介入，摩西那种 40 天的禁食绝对会让人断送生命的。你必须察验那个对你说话，想让你持续一个 40 天不喝水的禁食的灵是否来自于神？因为对身体状况而言，通常是不可能的。

### C. 部份禁食

部份禁食，是在一天之内省略一餐，或在一段期间禁戒不吃某些食物，例如在几天内只吃蔬菜；约翰·卫斯理在许多时间只吃全麦面包及喝水。以利亚禁食 (部份禁食) 两次；施洗约翰及但以理和他 3 个朋友也是部份禁食的好例子。有低血糖症状或其他疾病的人可以使用这种禁食方式。

### D. 循环式禁食

循环式禁食，是定期隔绝某些食物不吃。例如每隔 4 天才吃一次谷类食物；禁食期间的前 3 天不吃谷类食物，第 4 天食用。可以将各类不同的食物轮流循环食用，而有些食物则天天都吃。

## 四、禁食的益处

1. 远在人堕落以前，身体的设计可能就需要隔绝食物来作定期的休息。一周的第 7 天是为了安息目的而设计的，我们的消化系统也跟身体的其他部份一样，都需要休息。
2. 晚上睡眠的好处，包括消化系统可以获得休息。英文字称一天的头一餐为 Break-fast (结束禁食而吃早餐的意思)，这字的由来并非巧合。一

个12到14个钟头的禁食，对消化系统是有帮助的。从晚上9点钟一直到隔天清晨6点钟都不吃东西，就是禁食。而合理的延长禁食的时间不会有损健康。

3. 在赛 58:8，神指责以色列人滥用禁食。他说假如他们确实按照他的旨意禁食，“你的光就必发现如早晨的光，你所得的医治要速速发明。”

## 五、如何开始

1. 在禁食的头3天，只吃神所创造让人作为食物的东西，并且要尽可能保持食物的原始成分及天然形式，也就是在基本营养遭受加工处理而流失之前的成分。
2. 在禁食第一天，只饮用不含糖分的水和果汁，有助于解决许多人在禁食初期经常会出现的低血糖症状。这些症状出现的次数及严重程度，视乎你对这些食物上瘾的情形多深而定。通常症状都是温和的，包括头痛、虚弱或易怒等；另一些症状则包括呼吸不顺畅、尿频、无睡意或感到寒冷。假如你觉得病了，就让自己吃东西，然后几天后再试着禁食。每一次都试着稍微延长禁食的期间。
3. 试着拉长吃午餐的时间，然后省略晚餐不吃。禁食期间会难以入睡，但会为神所赐的“break fast”（结束禁食而吃早餐）而赞美他。不久你就能够只以开水或果汁，持续禁食祷告24小时。在大部份的禁食期间，会觉得很舒畅。一周一次或两次这种禁食方式，有很大的益处，以后每个月或每两个月可以让禁食延长到3天。你应当研读有关禁食方面的书籍，并让神来引导你进入更长的禁食，到时候会发现，你不是第一个成长时间禁食的人。
4. 关于部份禁食，第一天可以把果汁、鲜果、蔬菜和汤等食物包括在内。第二天可以增加全麦面包、核果、烹调过的蔬菜和豆类食物。
5. 禁食期间应当尽量避免一切含有化学成分的饮料，最好饮用纯净水或现榨果汁；另外，也请记得耶稣的建言：“你们禁食的时候，不可像那假冒为善的人，脸上带着愁容；因为他们把脸弄得难看，故意叫人看出他们是禁食。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。你禁食的时候，要梳头洗脸。”（太 6:16-17）
6. 遵守禁食生活的报偿包括灵、魂、体3方面的益处，禁食对于经历全人健康这神圣的创造，是非常有价值的方式。

## 六、圣经教导

根据圣经，禁食本身是毫无意义的（参太 6:16；路 18:12；赛 58:3；耶 14:12）。禁食之所以有意义，完全是因为有某一些重要的事情在神面前要自卑恳求。所以，所有没有正确目的的禁食都是错误的。圣经所记载正确的目的有：

### A. 认罪自卑

（参诗 35:13；诗 69:10；撒下 12:21-23；但 9:3；撒上 7:6；尼 9:1-2）

古时的人在神面前认罪自卑，常常披麻蒙灰，或撕裂衣服，并且禁食，表示为罪难过，没有心情去享受肉体所需要的食物，没有心情去穿美衣，反而在神面前自卑如“灰尘”一样。

### B. 为患难或伤心的事，在神面前悲伤

（参路 5:32-35；代上 10:12；拉 8:21；斯 4:16；但 9:3；珥 2:12；太 6:16-18）

按日子例行的禁食是不蒙神悦纳的，就如法利赛人每周禁食两次却被主指为不义一样（路 18:12），圣经绝不赞成无缘无故的禁食。

### C. 专心祈祷寻求神的帮助与指引

（参徒 13:2-3；徒 14:23；太 4:2, 17:21；路 2:37；出 34:28；撒下 12:16-23；拉 8:21-22）

禁食是为辅助祈祷之用，离开了祈祷，或因不习惯禁食反而使祈祷不专心的话，禁食就毫无意义了。

## 七、总结

1. 总结来说，禁食祈祷和其他一切基督教的礼仪都是为对准神，与神相交，讨神喜悦，所以一切的意义都在于神。没有神作为对象，不依照神所喜悦的途径，不但禁食毫无意义，就是连祈祷、浸礼、圣餐、崇拜、唱诗……都变成烦琐的杂事，叫神厌恶的（赛 1:11-15；玛 2:17）。
2. 值得注意的是，圣经学者指出早期的亚历山太圣经大写字体古抄本中并未出现太 17:21 的全节经文，以及可 9:29 的“禁食”两字；只有在中世纪的小写字体抄本方才出现有今天的字样。从圣经版本学来看，可见中世纪的修道院运动对禁食祈祷的重视。举中世纪本笃修道院《上主的法则》（The Rule of Master）为例：这个修道院（一天只吃一餐）周四及周日于中午时间用餐，而其他日子则在下午3点用餐。在复活节前的圣灰日斋戒期间，用餐时间延后到晚祷之后。而在斋戒期前两周的周三、周五及周六，也采取同样



的方式。生病的人可以提早 3 个小时，于早上 9 点钟用餐。12 岁以下的孩子只在冬天的周三、周五及周六的日子禁食。夏天期间，在旅途的弟兄不需要禁食；冬天，在周三、周五及周六的日子，必须一直禁食到晚上。

## 第十九课 圣秘

### 一、引言：圣秘 (Numinous)

德国神学家奥图 (Rudolf Otto) 称人类宗教的经验无法解释的部份叫做“圣秘”，包含 3 个反应：

1. 神秘反应 (*mysterium*)，我们莫名其妙。
2. 敬畏反应，我们会战兢 (*tremendum*)。
3. 敬爱反应，我们会被吸引 (*fascinans*)。

### 二、神圣的会遇 (Hierophany)

#### A. 雅各的天梯 (创 28:10-22) — 神在此，竟然不知

1. 雅各欺骗了他哥哥、爸爸，后来被发现了，哥哥很气想要杀他，他就开始逃难，离开他故乡别示巴，要逃到住在很远的哈兰，他舅舅那里，走到半路没有地方睡觉，只好露宿野外。在那里，他第一次遇见神，是他爸爸所讲的神，他从来没有体会过，但是神主动在梦中向他显现，在梦里他看到一座天梯，天梯上面有很多的天使，有的上去，有的下来，最上面的亮光处，神就在那里。神向他应许说，他和他的后裔要成为万民的祝福。雅各醒来以后，第一个反应就惧怕，说：“这地方何等可畏！”便把那地方改名叫伯特利，意思就是神的殿。
2. 接下来他说：“这里就是神的殿，如果我真的平安回来，我一定要在这里敬拜我的神，将来要把所得的十分之一拿来奉献给他。”十分之一的奉献，不是摩西规定，不是神规定，是雅各对他所碰到的那位神所产生的心愿。

#### B. 摩西的荆棘 (出 3:1-12) — 焚而不毁，越烧越旺

一天摩西领着羊群到野外去，看见有荆棘被火烧着，却没有烧毁。当他好奇想要靠近的时候，荆棘里有声音，说：“摩西、摩西，你不要靠近，我是神。”摩西吓了一跳，“摩西、摩西，鞋子脱下来，因为这里是圣地。”这是“圣秘”的观念，神在那里跟摩西对话，说：“以色列人在埃及当奴

隶，他们被欺负、被欺压，他们的哀哭，我都听到了，我下来的目的是要拯救他们，且要叫你去。”摩西说：“我连话都讲不清楚。”神说：“你哥哥讲话很清楚，你叫哥哥帮你，但是你要去。”这是摩西与神相遇的对话。后来摩西接受神的差遣，出埃及记就是这样开始。

#### C. 以赛亚的圣殿 (赛 6:1-13) — 珠玉在前，自惭形秽

先知以赛亚跟神相遇的背景是他们的王突然驾崩，以赛亚跑到圣殿祷告，没有想到在那时，他第一次看到神，而且不只看到神，也看到撒拉弗，就是有 6 个翅膀的天使，在那边唱着“圣哉、圣哉、圣哉……”，神的荣耀充满了圣殿，殿中明亮、烟云缭绕，他吓坏了，第一次发现说：“糟了！我的嘴唇不干净，又住在嘴唇不洁的民中，怎么办？现在碰到圣洁的神，我死定了。”然后有天使飞到他跟前向他说：“不要怕，你认错，我知道你嘴唇不干净，神会赦免你。”然后就用炭火沾以赛亚的嘴，洁净赦免了他，神与他彼此对话：“我们怎么办呢？我们要派谁去？”以赛亚就说：“就派我好了。”但是神说：“这个工作不好做，比摩西还难，因为你讲他们不听，他们听不进去，他们的心膏着油，他们的眼睛白内障，他们的耳朵发沈，没有办法。”以赛亚说：“那怎么办？那这样我要做多久？”神说：“要做到他们面临公义的审判。”可是神最后给他一句话说：“虽然有公义的审判，但是我会留一个余种，树虽然被砍掉，可是有树墩子树根留下来。”这是以赛亚在圣殿遇见神的时候，所有的对话。

#### D. 以利亚的盼望 (王上 19:9-14) — 天灾地变，神缺席

以利亚先知与我们一样同有软弱的性情，但是他的的祈祷所发的力量是大有功效的，他曾经历了最早的“圣婴现象”（气候异常现象）：先祷告，7 年前半大地苦旱，再祷告 7 年后半大雨倾盆力克巴力先知 450 人。后来遭到皇后耶洗别的追杀，奔走 40 昼夜逃命，最后躲到何烈山的山洞，就住在洞中。耶和華的话临到他说：“你在这里做什么？”他说：“我为耶和華大发热心，以色列人背叛了你，杀害先知，还要赶尽杀绝，寻索我的命。”耶和華吩咐他出来站到山上，看到一副大自然天灾地变的景观：那时耶和華从他面前经过，有狂风大作，崩山碎石；风后地震，震后又有火光，但耶和華却不在其中，只听到极微小的声音说：“你回去吧，放一百个心！但我在以色列人当中留下 7,000 人为我

效命，谁说普天下只剩你一人为我大发热心呢？”

### 三、结论

伟大的形容词：

1. 赛 6：3 “圣哉、圣哉、圣哉，万军之耶和華，他的榮光充滿全地。”
2. 赛 6：5 “禍哉，我滅亡了，因為我是嘴唇不潔的人，又住在嘴唇不潔的民中；又因我眼見大君王萬軍之耶和華。”
3. 罗 11：33 “深哉，神豐富的智慧和知識。”
4. 提前 3：16 “大哉，敬虔的奧秘，無人不知以爲然。”
5. 启 15：3 “主神，全能者啊！你的作為大哉！奇哉！萬世之王啊！你的道途義哉！誠哉！”

## 第二十课 圣礼

### 一、定义

圣礼 (Sacraments) 是主耶穌所設立的。圣礼是外在與看得見的記號，表現及保證內在與看不見的恩典，也就是內在的恩典藉着外在的記號表達出來。

### 二、圣礼的种类

在教會歷史上有所謂的 7 大聖禮：洗禮、聖餐禮、堅振禮、告解禮、聖品禮、婚配禮、臨終抹油禮，但根據聖經的教訓，我們只堅持其中洗禮與聖餐這兩種，這是耶穌基督教導其門徒遵守的。

### 三、洗礼

#### A. 洗礼的圣经根据

1. 太 28：19 “你們要去，使萬民作我的門徒，奉父子聖靈的名，給他們施洗。”這是耶穌的命令。
2. 在五旬節時，使徒第一次施洗記載在徒 2：37-42。
3. 此外，在使徒行傳中的受洗者還包括了撒瑪利亞之婦女（徒 8：12），埃塞俄比亞太監（徒 8：38），保羅自己（徒 9：18），哥尼流（徒 10：48），呂底亞（徒 16：15），腓立比禁卒（徒 16：33），哥林多人（徒 18：8），以弗所人等（徒 19：5）。
4. 施洗時有些道德的訓勉：林前 12：12-13；罗 6：1-11；加 3：27；弗 5：26；西 2：12；多 3：4-7；彼前 3：2-22。

5. 耶穌所定洗禮之方式源自猶太人在接納外邦人時所行的儀禮習慣，在耶穌前已行之多年，這是靈性潔淨之征號。

#### B. 洗礼前的教导

在洗禮前，必須教導受禮者信仰原委，在公眾面前表明其信仰，認罪、依靠神加入教會。

#### C. 施洗的方式

1. 歷史上有 3 種方式：點水禮、澆水禮、浸水禮（貴格會不拘形式）。其中以浸水禮最普遍被接受，以罗 6：3-5 中支持最力。
2. 浸禮絕不是唯一的方法。希臘文 *Baptizou* 有兩個意思：“浸”和“洗”（例：可 7：4；来 9：10）。五旬節那天有 3,000 人同受“浸禮”，幾乎是不可想像（徒 2：38、41）。
3. 在新約中說到，洗禮場合有路旁（徒 8：36-38）、露天（徒 2：41）、家里（徒 16：29-34），方式不固定。
4. 三位一體的公式，奉父、子、聖靈的名施洗，只在太 28：19 中出現一次。
5. 對於重洗的問題：受洗是歸入基督，即歸入他的宇宙性教會。一個人受洗作基督徒，而非作某教派的教友，所以不鼓勵重洗，一生一次即可。

### 四、圣餐

基督教的聖餐亦為耶穌基督所定的另一聖禮，神為創造自然的主，他能使用自然界的東西，以聖禮的方式啟示我們，增進我們與神交往的關係，顯明他在我們身上的恩典。

#### A. 圣餐的意义

- 這方面的探討，以天主教畢允國主教的書為最上，他認為聖餐本身具有下列幾種意義：
1. 代表記念——記念耶穌基督為人类的罪死在十字架上。“你們如此行，為的是記念我。”（林前 11：24）
  2. 代表感恩——飯後拿起杯來祝謝了（徒 2：46）。
  3. 代表團契——我們在基督里原是一體的，所以聖禮象征基督徒的聯合性，在基督里合一，加強團結的意識（林前 3：11）。
  4. 代表獻祭——並非表示領了聖餐，便取代或重復了基督在十字架上的犧牲。彼前 3：18 “一次獻上便完成了救贖”。此意義並不是把人的獻祭作為聖餐的主要目的；而是說人來參加聖餐禮，將自己作為活祭是對神恩賜的一種回應。
  5. 聖餐本身是奧秘——即有關基督臨在於整個聚會。早期的基督徒一直經歷基督繼續的臨在，顯明主

## 第廿一课 三修

的临在并不只限于圣礼的场合而已。路 24：35 记载当主掰饼时，突然间使两个门徒的眼睛明亮，恍然大悟。当我们看到一些不同背景、主义、思维的人，如何由领圣餐而彼此联合，此种神秘的现象可说是圣灵特别的工作，在此也体验到教会不只是一个社团，而是一个身体，基督的身体。

### B. 圣餐的信仰

1. 圣餐的实施是神恩典的媒介，古时圣餐称为爱筵（林前 11 章；太 21 章），取代了逾越节的筵席。
2. 基督存在于圣餐中，但此存在并不是存在于饼与酒中，即圣餐的饼与酒并没有异于平常，因在新约中将神的作为限定于固定之物品中，是匪夷所思的。

### C. 圣餐的实施

圣餐和圣言都是神救恩的媒介物。圣餐是在信徒的生命中扩充并加添话语的效力，故神的话和圣礼两者皆使人更接近基督，增多对救恩的意识，喂养灵魂，加添实力。我们尊重神的圣言，也当尊重圣餐。在实践方面，领圣餐同时领受神的圣言，两者不得分开，因此时间占用较长，但守圣餐时绝不能把它当作是崇拜的附加物，而应为一体，因此，讲道、读经、唱诗等皆与圣餐有关联。

### D. 领圣餐的要点

1. 必须是信徒（林前 10：29）。
2. 不圣洁者若领圣餐得自己负责，与兄弟不合的，应先和好才能领受（太 5：23-24）。
3. 重要的预备：态度上要以虔敬、默祷的心灵期待主的光临。
4. 切勿随便分派圣餐给小孩吃，因他们尚不懂其中意义。

### E. 圣餐的次数

路德和加尔文主张每个礼拜举行，但主张纪念论的则不同。可按各自的传统习俗而定。

“三修”即指进修、退修、灵修

### 一、进修

1. 神的仆人都知道“工欲善其事，必先利其器”，要先有所操练，所谓“十年磨一剑”才能为帝王所差用；好好地进修、培训、操练，才能被神使用。进修最简单的方法就是进学校，注册、入学，在老师的熏陶和教导下进德修业。语云：“活到老，学到老”，所以进修是属于每个年龄层的，中老年层的切勿以为自己什么都懂了，应该要“活到老，学到老”。
2. 有位 77 岁的美国老人麦可·尼克松（Michael Nicholson），从高中开始五十几年来都不断地学习，一共得到 30 个学位，是名符其实的“活到老，学到老”。所强调的是进修—进德修业。有关灵修方面的进修，要注意多方面来的资讯和邀请，只要能帮助我们与时俱进、了解目前的思潮、和增加各方面的知识就够了，至于要不要得学位那是另外一回事。

### 二、退修

1. 有进就有退，退修就是“独处”。英文孤单（aloneness）不同于寂寞（loneliness）；前者是客观的存在，后者是主观的感觉。历代圣徒的经历中，多有孤寂的生活见证，从早期的沙漠教父到近代的梭罗（Henry David Thoreau）的《湖滨散记》（Walden）、牟敦（Thomas Merton）的《独处沉思》（Thoughts in Solitude），不一而足。
2. 圣经的例子都印证了退修独处的宝贵经验：
  - a. 摩西在旷野的自我放逐（出 2：15）；
  - b. 以利亚的洞穴经历（王上 19：9-12）；
  - c. 阿摩斯在提哥亚的游牧生活（摩 7：15）；
  - d. 主耶稣在旷野的禁食祷告（可 1：13）；
  - e. 保罗在亚拉伯的养精蓄锐（加 1：17）。
3. 这些例子说明，每个被神重用的人都可放下忙碌的工作和行程。或者参加一年一度的各机构办的退修会，投入群体动力中，和志同道合的人一起切磋；或者自己一个人从喧嚷的尘嚣中退避，找到安静的地方好好地跟神在隐密处灵交。在外国，天主教会会有许多设备完善的修道院，有些教会每年一次为同工安排到郊外、山区一些人迹较罕见的地方，静下心来有个特别的假期，在那里

好好地独处和神互动。

4. 我曾经搭飞机到一个偏远的山区修道院，几乎像在云深不知处，山下问童子也问不出来的地方。里面的设备应有尽有，只是没有电视、电话、和电脑。隐密处的灵交、充电为要支撑我们往后忙碌的岁月，直到下一次的退隐、充电为止。不管用什么方式，只要能做到这样补充心力的经历就够了。

### 三、灵修

#### A. 灵修的内容

可以分成两部份。一是神的话，另一是我们跟他的对话和回应。每次灵修经验都不能缺少这两个元素。清晨是跟神灵修最好最接近的时刻。当然现代的生活已经和几百年前甚至几十年前不一样，但是重要的是跟神交通的时刻。如果因为工作的关系，上午要上班赶车，就不在此限。运用之妙，存乎一心。只要我们愿意跟神亲近，神也愿意亲近我们。

#### B. 订定灵修计划

1. 每天订一个时刻，放下旁骛，把这个时间奉献给神。先打开神的话，用祷告做回应，把心得记录下来。这是早上操练灵修、晨更的基本动作。
2. 至于一年 365 天的灵修计划是脚踏实地去做的功夫，下面提供的给大家参考。首先，读经可以参考圣经公会所印的每日读经指南一类的东西，网络上很容易查到，中英文都有，大家可以按图索骥，从创世纪读到启示录，在 365 天中读完。
3. 其次，介绍几本灵修的参考书。第一、二个月读《荒漠甘泉》，跟着里面的日数走。是早期聚会处的弟兄所翻译的，由浙江两会出版。第三、四个月读《荒漠甘泉》的新版，叫《溪畔静思录》（香港海天书楼出版）。《荒漠甘泉》已有百多年历史，连英文读者都觉得它的用字好像和现代有点隔膜，经过一位美国老师重新编订，海天书楼的余也鲁教授在他生前聚合两位翻译家一起翻成《溪畔静思录》。到第五、六月可以继续看《新荒漠甘泉》，是考门夫人的著作，也是海天书楼出版，比较新，和前面两本不太一样。第七、八月，介绍《谷中百合》一书，是台湾大光书局所出。是当年美军星条报的培力牧师每天所写的属灵亮光。第九、十月为梁敏夫牧师翻译的《慈绳爱索》，作者来自不同的领域，台湾道声出版社出版。最后第十一、十二月可使用拙著《基立溪畔》（台北永望出版社），为过去 44 本专著的文摘，可供同学们参考，做为灵修的用途，开卷有益。

### 四、结论

历代基督徒追求与神相交的经验，产生经典的作品，如奥古斯丁的《忏悔录》、〈法兰西斯的祷告词〉、考门夫人的《新荒漠甘泉》等帮助后世，照耀史册。

## 第廿二课 祷读/灵读

### 一、定义

1. 祷读或称灵读。曾有人发起“读读祷祷”的灵修生活，要大家每天早上一边读经一边祷告，读经读到一半，突然间心有所感，就立刻停下来与神对话。对话完毕，将心得写下来，然后又继续读经，如此的读读祷祷大约 20-30 分钟，就完成了早修的课程。这就是“祷读运动”。站在灵修神学的立场，又叫做灵读，就是用灵修的方式来读经。
2. 灵修的步骤称为灵读 (*Lectio Divina*)。照这词的原意，可将两个字分开来研究，读 (*Lectio*) 原为“经课”，或“训词”。这字也可解释为以一段或数段经文，作为经课 (*Lectio*)。经课是在礼拜仪式 (*Liturgy*) 诵读的，所以在一般的用途，是指读经。灵读，就是属灵的读经。
3. *Divina* 原意为“圣”，是属神的，或属神的人（神人），他们是圣徒，由于他们有极丰富的灵修经验，是解经家、神学家、是教会中的大师，被尊称为教父。在中世纪之前，大多为拉丁文的解经专家，所以灵读就是“圣页” (*Sacra Pagina* 或 Holy Page)，指圣经的研读。

### 二、灵读的传统

1. 教父传统与“沙漠”或“荒漠”有关，这是指他们修道的经验，荒漠与其说是地理的，不如说属灵的，当然许多古代的修院是坐落在旷野地带。他们为强调圣经的重要，特别定下规条，修士必须背诵全部新约及诗篇全卷（圣帕楚米斯 [*Pachomius*] 修院的成规）。
2. 有关读经的格言，有 3 大重点：
  - a. 熟读圣经，明白神的嘱咐。
  - b. 不住祷告，体会神的同在。
  - c. 遵行灵训，实行圣经之见证。圣经不止用来阅读，而应照经义实际地活出来。圣经是神的道唯一的启示。

3. 照沙漠教父的传统，读经必须解经，但并非写成注释，而是以行为以及生活见证来表达。行动以肢体的动作表现，的确比言语讲得更加响亮，或用手势或以表情，将属灵的思想与情绪流露出来，实在十分令人感动。教父的生活见证非常有力，他们的言行举止将圣道表现出来，这种圣洁生活的见证有目共睹，为众人所钦羡。
4. 这种观念在中世纪成为修道神学的要项。在经院哲学之前，发展是由读经 (*Lectio*) 至问询 (*Quaestio*)，再进一步讨论 (*Disputatio*)。
5. 灵读包括阅读、默想、祷告、分析、解释、审查及选择，这应是整套的学习。“修道” (*Monachos*) 原意为合一，在灵感与心态都是一致的，而且在肢体之间有不能划分的爱，是连结在一起的。

### 三、灵读的态度与结构

灵读是以属灵的读经方法，明白神的心意，首先要有敞开的心愿意领受，这也是存心顺服神的旨意。

#### A. 态度

1. 对自我的认识：属灵的读经必须知道的，就是与神有亲密与深切的关系，离开神的自我是空虚混沌，渊面黑暗，一无是处。
2. 对圣经的认识：圣经真理可以突破人世的范围，好似一个视窗，可以窥见生存的另一种秩序，不仅使我们与神建立关系，而且能够寻见医治、更新与整合，我们必须藉着圣经，得以与永生之道交往。
3. 对生命的认识：生命不只是生存，不仅肯定生命的价值，也从圣经中看出生命的结构，发挥生命的动力。我们的旧有的生命已然死去，现在新的生命注入。弃旧更新，有新生的样式与活力，这种整合才能提起生命的意义。主说他的话就是灵，就是生命。

#### B. 结构

1. 属灵的操练：当我们愿意接受神的话，从圣经中寻见，就要有所操练。神有一定的时间，一定的方法，一定的用途，操练的目的，完全符合神的心意。  
操练不是律己，而是全心献给主，由他来造就栽植。我们不可自行设置局限，不可作任何的企求，只让神来安排，他愿使用，甚或不用，都照他所喜悦的，我们不可向神强求。
2. 实际的应用：可以采取卫斯理论读经之原则。
  - a. 每日用固定的时间读经。拣最好的时候，是身心

都十分有力的时段。在环境方面，要选能使我们容易将自己向神敞开，除去生活中的压力与紧张，使内心泰然的地点。

- b. 读经不可只在片面，应读全部圣经。也许需要经年累月，可以照经课循序研读，这样必定能读完整本圣经。
  - c. 如果得到人指导，设法明白神完全的旨意，我们就应有专一的心志。
  - d. 如果读选出的经文，也得将那段经义与全部经文相连，见树不见林，是不足的。
  - e. 必须有祷告，祷告使我们态度积极与肯定，祷告使我们属灵的操练更加实际与深切，祷告使我们内心敞开，虚心领受。祷告使我们真实奉献，向神顺服回应。
3. 读经使我们省思审查，看清我们内里的光景以及外面的行为。神的话也切实进入我们内里，发生功效。

### 四、聆听的艺术

1. 灵读不仅是口读，也是耳听，口读是肉身的，但耳听是心灵的，当然读经未必一定用口，也是用心，默读也是那种无声的，或无言的，那几乎与默想相同，可见灵读与默想两者必须相提并论，不可或分。
2. 灵读的开始，是在听主的话：“没有寻找我的，我叫他们遇见；没有称为我名下的，我对他们说：‘我在这里！我在这里！’”（赛 65:1）这么简短的话，我每次读，可能都不一样。当我以信心来聆听，就体会主的苦心，他要在我不同的处境中向我说话。也许我根本无心寻找，他仍要找我，与他相遇。我只得承认自己的缺陷自私，但我感恩不已。在我想不到的时候，他却对我说话，保证他的同在，而且十分强调地重复：我在这里（“我在这里”中文有4个字，在英文是3个字 Here I Am，在原文只一个字 *Hinneni* 直译为“看我”，代名词在字尾）。这是表明他已准备好，要向我施恩。如果指人对神说话，那就表明人已准备好，听候命令或差遣，如在赛 6:8。他既保证他的同在，也准备向我说话，我就得留意。
3. 灵读是在静观之后，没有安静的时间，神的话不能进入我们的内心，聆听需要有宁静的心，宁静的环境，这话语是神的道，是活泼的，是有功效的。

### 五、结论

1. 灵读，也就是属灵的读经，或灵修性的读经。读

经不在知识上的增进，而在默想方面的深入。个人灵修或公众崇拜中的经课是十分重要的。

2. 灵读实际是聆听，听神对我说什么，默想经文为明白神的心意，好比食物入口之后细加咀嚼，意味无穷，这也因此产生谦卑顺服的心，来接受神仁慈的叮咛。

## 第廿三课

### C3 灵修小组

#### 一、何谓“C3 灵修小组”

所谓“C3”灵修小组的“C”，是英文字“core”（核心）的缩写，而“3”，是人数的基本单位，指 3 人灵修小组。3 人灵修小组的目的，一方面是教导我们个人灵修，另一方面也帮助我们如何在教会里找其他伙伴一起操练属灵的生命。假如灵修小组想扩充到 5-7 个人也可以，但不宜太多，最好在 7 人以下。

#### 二、C3 灵修小组的宗旨

其宗旨就是藉着共同读经、默想及宣读，彼此交通、祷告，得到生命的喂养及属灵相交。在生命中连结，与肢体互相照应。神的话是生命的粮，路上的灯和光。早在 18 世纪，循道会卫理公会的创始人——约翰·卫斯理，和他的弟弟查理·卫斯理以及他们的同学，在牛津大学开始了一个“圣社”灵修运动，即“Holy Club”，后来逐渐在人数扩充。他们坚持每天清晨 5 点钟起来的好习惯，读经祷告，向神打开心窗，接受圣灵的光照。这个“圣社”就是最早期的 C3 灵修小组，成为后来循道派运动的一个根基，百年不衰。

#### 三、C3 灵修小组的重要性

##### A. 肢体连结建造教会

C3 灵修小组使得我们的肢体能够连结在一起，在爱中建立教会。我们不但个人要建立自己灵修的好习惯，同时为了教会的事工，我们还要与教会其他的肢体连结，一起来操练我们的属灵生命。

##### B. 建造生命——门徒造就及倍增

使徒行传 2 章告诉我们，当时教会是在圣灵充满浇灌下建立起来的。那时，初期教会呈现出欣欣向荣的景象。当时 3000 人一定是划分成一个个小的团契，只有这样他们才可能“彼此交接，擘饼，祈祷”，显而易见，3000 人绝不可能都聚在同一个家

庭里。18 世纪的平信徒宣教运动，其实就是 2000 年前初代教会——五旬节教会的灵修小组的延伸。

##### C. 互相关照——抵挡仇敌

通常来说，教会越大，肢体彼此间就了解的越少。如果我们有 C3 灵修小组，就可以达到彼此关怀目的，特别对于那些软弱的肢体，我们可以互相扶持，互相劝慰，也互相鼓励。

##### D. 祷告同伴——蒙主垂听

主耶稣呼召门徒是两个两个的差派他们出去，是根据那个时代的社会环境和文化背景。

##### E. 齐传福音——力量加倍

C3 灵修小组的另外一个目的是要一起传福音。可 6:7 “耶稣叫了十二个门徒来，差遣他们两个两个的出去，也赐给他们权柄，制伏污鬼。”所以，两个人绝对胜过一个人。按照当时的文化习惯，是两个两个的出去。时隔 2000 年，根据现代的需要，3 人小组更易于实践。两个胜过一个，3 个当然也胜过两个。

##### F. C3 灵修同伴至家庭小组——教会家庭小组化

C3 灵修小组的同伴可以慢慢的扩展到家庭小组，即让教会家庭小组化，也就是使徒行传 2 章里面所描述的那样：“他们天天同心合意恒切的在殿里，且在家中擘饼，存着欢喜、诚实的心用饭。”他们在一起赞美神，所行所说都得到众人的喜爱，神也藉此把得救的人数天天加给他们，让他们的小组能够扩充。

##### G. 同心合意——完成大使命

C3 的灵修小组强调“同心合意，兴旺福音”，完成主耶稣所交代的大使命（太 28:18-20）。C3 灵修小组其他方面的目的，也有推行教会的布道小组、家庭小组，其重点是遵行传福音的大使命。

#### 四、C3 灵修小组的成员

1. C3 主要强调 3 个人，主要是指两三位有心追求属灵生命的信徒。如果是一对夫妇再加上另外一个朋友，或者多一两个人也都没有关系。
2. 信徒的生命是在彼此相助，彼此鼓励的氛围中成长的。因此我们需要有灵修同伴彼此扶持。单单只是夫妇二人小组不同于我们所强调的灵修小组。

## 五、C3 灵修小组属灵成长计划

### A. 灵命成长

1. 个人灵修：借助《365 天灵修日程》计划表和《爱神日志》，每天保持固定、有规律，并循序渐进的读经习惯。
2. 个人祷告：借助《爱神日志》部份内容或其它祷告辅助资料，养成良好的，每天固定的，坚持不懈的祷告习惯。
3. 圣灵果子：多多操练与主同在，顺服基督，被圣灵充满。
  - a. 过一个凡事常常喜乐的生活。
  - b. 靠主不靠自己。
  - c. 日常生活按照圣经的原则待人处事。

### B. 关爱亲友

1. 通过一起读经祷告，或参加有关婚姻主题的退修会，与自己的配偶保持良好和谐的关系。
2. 花时间与孩子一对一地相处（祷告、阅读、聆听、交谈、游戏等等）。
3. 拿出时间与其他肢体相处，帮助和带动他们的属灵生命成长，反之亦然。

### C. 知识预备

1. 养成良好的读书习惯，每月至少阅读一两本属灵方面的书籍。
2. 背诵经文，反复咀嚼并牢记已经学过的经文，睡前再默想一遍。
3. 可以上网或到其他教会听听别的牧师的讲道，或者读他们的讲章，有助于个人灵性方面知识的增长。

### D. 控制情绪

要常常祷告，求神赐平安，喜乐和良善，尤其遇到冲突需要处理时。

### E. 操练身体

注意身体健康，因为身子强健也要像我们的灵魂强健一样（约叁2）。

1. 每周 5 天锻炼身体，平均每天要有 30 分钟的运动。
2. 保持良好的睡眠习惯。
3. 注意饮食，吃比较健康的食物（水果、蔬菜）。

## 六、C3 灵修小组的程序

### A. 祷告

开始先用敬拜的心、亲近主的灵，来到主面前，再轮流唱简短的诗歌、赞美、感谢和祷告。

### B. 读经

按着读经进度，每人读一节，轮流读两次。用信心、感恩的心慢慢的宣读。

### C. 默想及祷读

读完两次后，浏览默想所读经文。再随着圣灵的带领，有感动的人选几节经文，带领大家一同祷读。祷读就是把所宣读的经文当作祷告来祷读。一面读，一面祷，直接把所宣读的经文，当作是祷告的话。祷读完再默想所祷读的经文而后分享。

### D. 重点交通

带领者将预备好的纲要做重点交通，切记时间不要拉得太长。

### E. 分享

从经文中对神的认识，或生命中经历经文的学习与感恩。

### F. 小组祷告、祷读与交通的要诀

1. 快：随着圣灵的带领快听、快接、快加他人的祷告。不抢不等，抢则乱，等则沈。
2. 短：祷告与交通要简洁有力；将经文分成短句祷读，短句易把灵里的感动释放出来，长句内容多则不易。
3. 真：真切从灵里深处发表感受和体会，切忌作文章。
4. 新：随从圣灵的感动，将当天有感动的诗歌、经文、话语的亮光提出来交通分享。

### G. 结束祷告

由一位带领祷告，为当天主话语的供应感谢祷告，或为肢体彼此代祷。

## 七、C3 灵修小组的聚会形态

1. 网络平台聚会：微信实时对讲、SKYPE、QQ 等等。
2. 电话、手机聚会。
3. 实体面对面小组聚会。

## 八、结论

C3 灵修小组强调的不但自己个人要灵修，而且也要注意小组团契的整体成长。



## 第廿四课 总结

### 一、介绍灵修小品书籍

今天跟大家分享几本很重要的灵修小品书籍，大家可以换着读，每年读不一样的灵修小品书籍。

#### A. 《荒漠甘泉》

考门夫人编《荒漠甘泉》，这本著作已经将近有 80 年的翻译的历史，各个地方也有各种不同的版本。

##### 1. 《溪畔静思录》

是《荒漠甘泉》的另外的一个版本，香港余也鲁教授和他两位同工，一起同心协力把《荒漠甘泉》这本 365 天每日灵修精品重新翻译为《溪畔静思录》，2002 年由香港海天书楼出版。这是一个更严谨的新的翻译，很像圣经有不同版本的新翻译一样。如果我们常用从前的《荒漠甘泉》，现在换一下《溪畔静思录》，也是无可厚非的，但是里头的精神内容差不多。

##### 2. 《荒漠甘泉乐侣》

顾明明姐妹把《荒漠甘泉》加上她自己喜欢的圣乐，也相应安排出 365 天，编成天天敬拜赞美的参考资料。我们灵修的时候，除了要祷告、要读圣经、要读灵修小品，唱诗歌也是一个非常重要的方式，顾姐妹把自己喜欢的诗歌，随同《荒漠甘泉》的 365 天，一起介绍给我们，365 天每天唱不一样的诗歌，而且都能够配合作者原来的题目。用惯了《荒漠甘泉》，想要有个新的尝试，不妨买《荒漠甘泉乐侣》（台湾荣光传道会所出版），作者是考门夫人与顾明明姐妹。

##### 3. 《新荒漠甘泉》

考门夫人除了编过大家耳熟能详、脍炙人口的《荒漠甘泉》以外，她继续每天灵修、每天写作，最后，经过了 50 年以上的时间，她的同事把她留下来的遗作，经过集结又重新出版了《新荒漠甘泉》，也就是《荒漠甘泉》的第二集，这是中文读者比较不熟悉的。余也鲁教授因众人对《溪畔静思录》的反应热烈，他又翻译了这本《新荒漠甘泉》，同样是由海天书楼出版，这是原书的续集，成为《溪畔静思录》的灵修姐妹作。

#### B. 《谷中百合》

《谷中百合》是一本深度静思小品，是台湾的大光书局所出版的。这是当年美军随军牧师培力牧师在太平洋的星条报上每天的灵修小品，由李家勤弟兄

翻成中文。他是根据 12 个月加上新的标题，不过每个月的文章数量不定，有时候是 20 份，有时候是 25 份不等，不一定是一年 365 天。也许对我们这些比较忙碌的人，有时候跳过一两天也没关系。大家在灵修的时候，想换换口味，这是非常好的参考作品，是别出心裁的灵修资料。

#### C. 《慈绳爱索》

梁敏夫牧师所翻译集结出版的一个小品，也是根据 12 个月所安排的灵修小品。总书名叫做《慈绳爱索》，每个月都有不同的主题，同时也完全涵盖了 365 天的灵修细则。这些作品来自不同的作者，经过梁牧师精心编辑设计的一本灵修著作，由台湾道声出版社出版。

#### D. 《基立溪畔》

介绍我所写的《基立溪畔》，书名是取材于先知以利亚的心路历程，王上 17:9 就有他在基立溪畔的经历。我从前在做神学生的时候非常喜欢苏格兰的解经大师威廉·巴客来的《新约全集》17 册，他这套书帮助了许多神学生跟神学院的老师，后来他的儿子为着纪念他，就把他作品一部份的资料集结成册，成为每日灵修的素材。但因所辑素材不多，所以仅能供一个月灵修的需要。我看到这个设计之后，我就根据巴客来的灵修小册，把我的 44 本专书分门别类成 365 天，也是每一个月有个专题，比方一月是大地春回，万象更新，2 月纪念春节，所以是一年之计在于春，3 月还是春天，就叫万紫千红总是春，我一共安排 12 个月的主题，然后把我自己著作里头的一些中心思想，分布在这 365 天的灵修补充教材，集结成册，给我的家人和朋友，也给我的学生来做参考，如果大家有兴趣的话，可以上网查台北永望出版社，这是我个人的书摘。

#### E. 《人生补羹》（中文版的《心灵鸡汤》）

20 年前，美国的知识界流行一种叫做《心灵鸡汤》的小品的著作，内容并非以宗教信仰为主的，可是其中充满了励志的经典，让许多人得到帮助。后来余国亮弟兄集合了一些基督教文字工作的同好们，集合了他们的作品，也出了一本中文版的心灵鸡汤，书名是《人生补羹》，就像我们吃中药的补品的意思一样。都是励志的作品，不过它是以圣经为主的，因此，在我们熟读了前面的灵修小品后，不妨也参考《人生补羹》这类的灵修小品看看，由台湾天恩出版社出版。

## F. 《灵修经典名著小丛书》

80 年代的时候，香港的循道卫理联合教会文字事工委员会出版了一套叫做《灵修经典名著小丛书》，这些书可能很多都已经绝版了，但是因为里面包括我们所关心的这些古时候的经典大师，以及比较近期的灵修大师的著作，每一本书都是言简意赅的小册子，非常适合我们现代人的需要。借此机会，要把这一套小丛书的书名与作者向大家介绍：

1. 《约翰·卫斯理日记选录》（作者：约翰·卫斯理）
2. 《一个重大的呼召决心虔敬、圣洁的生活》（作者：劳惠莲）
3. 《约翰·卫斯理书信选录》（作者：约翰·卫斯理）
4. 《骑马传道者的心路历程》（作者：亚斯理）
5. 《壮志凌云》（作者：葛多玛）
6. 《效法基督》（作者：金碧士/革鲁德）
7. 《悠然人生》（作者：贝纳德）
8. 《结庐在人境》（作者：劳伦斯）
9. 《复得返自然》（作者：圣法兰西斯）
10. 《敬虔的赠言》（作者：汤玛士凯利）
11. 《爱的启示》（作者：朱利安那）
12. 《敬虔生活真谛》（作者：沙尔法兰西斯）
13. 《活出上帝的生命》（作者：石可高）
14. 《费尼伦法兰可斯著作选》（作者：费尼伦法兰可斯）
15. 《真诚的忏悔》（《忏悔录》）（作者：奥古斯丁）
16. 《桌上谈主恩》（作者：马丁·路德）
17. 《恩典的信仰》（作者：约翰·加尔文）
18. 《至于仪式》（作者：祁克果）
19. 《顺服的生命》（作者：潘霍华）

## 二、余也鲁教授的一篇灵修小品“笑对风暴”

《溪畔静思录》的译者之一余也鲁教授在重病痊愈后写了一篇反思。他认为在书中不能没有一篇中国人自己的沉思之作，所以他就把他这篇〈笑对风暴〉放在《溪畔静思录》最后，这是余先生在 2002 年 8 月经历死荫幽谷，进入瓜香果熟灵性收成之作。余先生已经于 2012 年安息主怀，我们希望藉着分享他这篇灵修小品来纪念他，愿他在主里安息。

### 〈笑对风暴〉

人到中年，如果还不能或不敢笑对风暴，这一生便真如圣经所说，只是“一声叹息”，白白虚度过。生命的一个隐藏的秘密，就是要人在风霜中长大。

从母亲的温暖的子宫里出来的那声啼哭，是对人生环境须坚强面对的带自胎盘的宣告。

30 年前，在柏林斯匹黎河畔，看雪花纷飞，那片欣赏的豪情经过视网膜脱离，经历大学丛林中的披荆斩棘，才明白，谦逊的成长必须亲自穿过并抵受寒冬的风雪，从这种操练中培育出一种精炼的力气，逐渐溶入生命里面，且成为生命的一部份。

天父没有要人单独面对风霜人生。随着出生也给了人信心，那种在雷声中能安静在母亲怀里甜睡的美丽信心。即令陷在绝境中，一切都化为乌有，只要不失去信心，仍可转危为安。我们有这信心，可以将黑夜缩短，叫唤阳光早点回来。

这是对天父坚决倚靠的信心，人生不会天色常蓝，无风无浪，但天父要我们明白，即令在风暴横扫，黑暗深沉中，他也在那里，与我们同在。

经历苦难的同时，也经历神的同在。

什么是神的同在？

像母爱无论你在哪里，母亲的心总在那里，那种襁褓的温暖。

像情人把臂同游，眼角眉梢都细语绵绵，偎倚难舍。

像盟誓旦旦的夫妇。我中有你，你中有我，白头相偕，一生风雨阳光同度。

像浓醇的友谊，非为名利，但可为朋友奋不顾身，像约拿单与大卫。

但神的同在是这些却又远胜过这些，有神同在是生命的另一面，它广阔、恢宏、壮丽、且温馨。它涵盖一切，是你的天，你的地，是你的左右、前后。你没有了自己，完全溶入他里面；你有了一个无所不包的我，因他已溶入你里头。

你因此能大无畏地面对春天泛滥的约但河，踏着干地进入迦南。你给丢入阴暗的牢狱，铜墙铁壁将你困住，但半夜漆黑中能像保罗那样高歌，锁链尽脱，迎来的是阳光璀璨的清新早晨。

2002 年 8 月，我经历了一次我自己的“死荫的幽谷”，在为新世纪勾绘的铺天盖地的蓝图前面，我的头突然有了晕眩感，挥之不去，连视力和思维都像罩上了一块布，望不出去，想不通透。而右脚突软，几不能正常行走。平日看的医生已去度假。从祈求中妻伴我进入了一间半个世纪前我们的第一个孩子出生的医院。

从进入门诊室到看医生和以后发生的一切，完全在陌生的，非我们计划的，不是我所预期的，完全失却自控力的环境中进行。我感觉到的是：

灰色，

蒙蒙的浓雾，

深秋暮色笼罩的

## 参考书目

幽暗谷道。  
寂寞、寒冷，没有半点光。  
看不见在青翠山峦前  
摇曳的嫩叶，  
摸不到跳跃地洒落  
石凳上温暖的阳光。  
我进入生命的冬夜，  
仿佛已走到人生的尽头……  
好大的灰色，好深的黑。  
奇异的是我没有半点害怕，我不知信心从哪里来。  
我学会的完全交托和完全依靠，在这里经历最大的  
考验。不，不是考验，而是信心能力的行使。  
在我还没有完全意识到这是死亡的幽谷的时刻，我  
已经走过了那幽谷。  
那只慈爱的手携着我观看现代仪器怎样进行脑的扫  
描，耀目灯光下手术床上的生与死的搏斗。从麻醉  
中苏醒过来，环绕你的白衣、绿衣映托着的胜利的  
笑容。本来要夺去生命的脑微血管溢血，在 14 个  
小时的紧凑却又有秩序的时空中，在父神无微不至  
的慎密安排里，我从谷底重登可以远眺高峰与河谷  
的山顶。  
风暴原来可以这样笑对，因有天父同在。  
因而我能唱出：  
来吧，你那震撼山岳的风，  
来吧，你那遮蔽阳光的云，  
来听我万山齐应的欢啸，  
来看我和天使一同舞蹈。  
是谁指挥彗星曳着长尾横过夜空？  
是谁喂养玫瑰花上彩色的甲虫？  
是他，是他，  
他伴着我穿过飓风的眼，冰雪的幽谷，  
和漆黑寒冷的死荫的深渊。  
看哪，天和海竟是如此的蓝！  
遍野的花竟是如此芬芳！  
我深知一切在他手，  
他也是风暴的主。  
明天不是孤儿，  
前路有主掌握，  
让我们一齐欢歌：  
那看顾星云、甲虫和小麻雀的主  
也看顾你，也看顾我，  
让我们都能笑对风暴，  
在风暴中成长。

1. 艾莫尔·恩斯著。李正宜、黄美瑟译。《禁食祷告的突破》。台北：以琳，2002。
2. 托马斯(金碧士)著。黄培永译。《效法基督》。金陵协和神学院，2001。
3. 考门夫人编。汤新楣、李伯明、余也鲁译。《溪畔静思录》。香港：海天书楼，2002。
4. 劳伦斯弟兄著。郭永仪译。《灵修经典名著小丛书（八）《结庐在人境》》。循道卫理，1989。
5. 林真儿。良友圣经学院《灵修默想与应用》讲义。
6. 唐佑之。《在神面前》。香港：浸信会，2001。
7. 盖恩夫人著。俞成华译。《馨香的没药：盖恩夫人传略》（二版）。香港：以琳，1987。
8. 戴维施著。杨东川译。《卫斯理约翰与循道卫理会》。香港：循道卫理，1992。
9. 杨东川。《齐来崇拜》。香港：天道书楼，1980
10. 杨东川。《我手写我心》。香港：恩奇，1991
11. 杨东川。《基督信仰的故事》（三版）。台北：道声，1995
12. 杨东川。《卫斯理约翰与大使命》。台北：中华基督教卫理公会，2000
13. 杨东川。《灵修神学探源》。台北：永望文化，2010。
14. 杨东川。《圣经的故事》。台北：商务，2012。
15. 杨东川。《异端论》。台北：道声，2015
16. 郭冠华。《为什么“灵修培训班”在中国有市场？》，搜狐新闻，2016年8月2日，下载自<<http://news.sohu.com/20160802/n462267781.shtml>>。
17. C3 灵修小组编制，《C3 灵修小组简介》，下载自<[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_be31f52601019682.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_be31f52601019682.html)>。