

# 灵修、默想与应用

林真儿

## 目录

### 第一部：灵修、默想的神学基础—为何灵修、默想？

第一课	灵修、默想你我他 .....	2
第二课	从“灵”开始 .....	3
第三课	他需要你 .....	3
第四课	你需要他 .....	4
第五课	你时刻需要他 .....	5
第六课	告别律法主义 .....	5

### 第二部：人类灵修、默想面面观—比较和介绍

第七课	灵修与圣经：灵修、默想的圣经根据 .....	6
第八课	灵修与人类：灵修、默想的根本目的 .....	7
第九课	灵修与中国：东方宗教中的灵修学 .....	8
第十课	灵修与我们：基督教的灵修学简介 .....	8

### 第三部：灵修、默想的生命实践—怎样灵修、默想与应用？

第十一课	灵修、默想的预备 .....	9
第十二课	灵修、默想的方式与应用（一）：敬拜默想 .....	10
第十三课	灵修、默想的方式与应用（二）：安静默想 .....	11
第十四课	灵修、默想的方式与应用（三）：宇宙默想 .....	12
第十五课	灵修、默想的方式与应用（四）：世事默想 .....	12
第十六课	灵修、默想的方式与应用（五）：操练祷告（上） .....	13
第十七课	灵修、默想的方式与应用（六）：操练祷告（下） .....	13
第十八课	灵修、默想的方式与应用（七）：操练读经（上） .....	14
第十九课	灵修、默想的方式与应用（八）：操练读经（下） .....	15
第二十课	灵修、默想的特别应用（一）：用心研究 .....	15
第二十一课	灵修、默想的特别应用（二）：禁食操练 .....	16
第二十二课	灵修、默想的特别应用（三）：简朴生活 .....	17
第二十三课	灵修、默想的特别应用（四）：聆听顺服 .....	19
第二十四课	灵修、默想的特别应用（五）：属灵引导 .....	20

## 附录

灵程学（Spirituality）的12个S .....	21
------------------------------	----

# 第一部

## 灵修、默想的神学基础— 为何灵修、默想？

“当他说‘作完全人’时，并不是说着玩的。他的意思是我们必须进入他里面，接受充分的治疗。这治疗是艰巨的。但是，大家都在向往着的那种妥协则更艰巨—事实上，不可能达到。蛋要变成鸟，也许困难；但想学飞则更困难，更可笑。目前，我们都处于类似于蛋的地步。然而，没有一个人能永远停留在这种不确定的状态中。我们必须被孵化成鸟，或者变成坏蛋。”

如果接受他—因为若是愿意，我们可以拒绝他—他会把我们当中最孱弱、最丑陋的人，变成一位小神，或小女神。变成一位璀璨、耀眼、不朽的生灵。血脉里流动着目前无法想像的活力、喜乐、智慧和爱心。甚至变成一面明净的，不染纤尘的镜子，把神自己无限的能力、喜乐和良善，完全的（虽然规模较小）反射回神那里去。这变化的过程相当长远，有部份甚至非常痛苦；然而，这正是我们逃脱不了的劫数。事情就是这样子，没有妥协的余地。”

—鲁益师 (C. S. Lewis)

## 第一课

### 灵修、默想你我他

从一篇灵修、默想小故事开始，谈一谈什么是灵修、默想，并从中检视灵修生活的重要性，以及目的、意义何在。简单介绍课程大纲和安排。鼓励同学建立自己的灵修生活日志。

#### 灵修、默想小品 (01)

##### 爱里有约之静修之旅 (一) 初恋之情

经文：耶 2：2

主题：回想当年对神的爱，让自己的爱火重新点燃，花时间与主约会，与神相亲，在爱中成长。

#### 一、灵修、默想的定义和目的 (诗 1：1-3)： 做与不做

##### A. 定义

在圣灵的带领光照之下，透过圣经，世界，和生活的点滴，亲近神，与神相交，使生命向下扎根，向

内改变，向上生长，向外结果，从而建立加深我们和神的爱的关系。

##### B. 目的

灵修最终的目的是主自己！祷告是为了亲近他，向他表示我们的爱、需要、感谢和赞美；而读经则是为了认识他，明白他的旨意，更爱他，使我们可以活出基督的丰盛生命来，更像基督，回到与神相爱相交的关系之中。

## 二、灵修、默想生活存在的问题

### A. 忽略与神交通 (树根病例)

1. 如今教会普遍存在的一个病症就是忽略了与神交通的隐密性，缺乏内室的默想，忽视保持隐藏的生命。

弗 3：17—在爱心上有根有基。

罗 11：16—树根若圣洁，树枝也就圣洁了。

2. 为什么基督徒不肯花时间与主相交呢？

- 无知小信，不懂灵修 (无人教导)
- 不敢面对，罪恶深重 (罪性拦阻)
- 重事轻主，心不专诚 (动机不纯)
- 爱主不深，利用上帝 (目的不正)
- 追求感觉，放弃爱主 (依赖感觉)

(待续)

### 思考

我的灵修生活正常吗？我爱主的心是否专诚？

“那些活着像基督，且大有能力，为神而活，影响世界的，必定是那些花许多时间与神相交的人。这是他们的生命显征；而少与神相处，和神亲近之人，他们值得纪念的工作也少。”

—邦以兹 (E. M. Bounds)

## 第二课 从“灵”开始

讨论基督徒灵修、默想生活中存在的问题、偏差，以及错误的准绳。利用“爱的关系”来阐述我们与神的相交该如何进行。鼓励大家从零开始，提醒大家“从灵开始”我们属灵生命的操练。

### 灵修、默想小品 (02)

#### 爱里有约之静修之旅 (二) 洁行静思

经文：诗 139：23 - 24

主题：除非我们从灵开始，清洁整理我们的心，恢复我们与神最初的相爱之情，否则，不可能有美好的生命见证和事奉成效。

(续上)

#### B. 对灵修的理解有偏差、误解或错误的准绳

1. 以时间的长短为标准：灵修时间越长越属灵吗？  
其实：神不在我们的时间里！
2. 以时间的早晚为标准：灵修时间越早越属灵吗？  
其实：神要的是心灵和诚实！
3. 以是否有亮光为标准：灵修是否每次都要有亮光？  
其实：神不能被人操纵控制！

#### C. 结论

我们所要持守的，只是一颗心；一颗完全相信的，坚定依靠的爱主之心。灵修、默想是一种属灵的操练，一种心的操练，也是一种安静等候，进入到神面前的属灵活动。这样的信仰实践，按着圣经的教导，会带来生命的活力与更新。

### 三、爱的关系：神要你爱他

#### A. 小引

1. 无论我们喜欢怎样称呼——灵修，晨更，默想，静修……这段与神约会的时间，就是要与耶稣建立一个活泼的生命关系。一段“分别为圣”的约会时间，可以令我们进入一种真正与神相爱的关系中。
2. 持久 + 增长 = 爱是永不止息！（诗 1：2 表达是渴慕喜爱、无时无刻、如影随形）
3. 灵修不是一个动作，不是一种方式，乃是一种生命的状态，一种相爱的关系！一个良好关系的建立，必须包含生命的改变，因为我们都是有限的罪人，只有不断改变，更像基督，纔可能不断有爱去爱神爱人。

#### B. 良好关系

##### 1. 良好关系的基础

“humility”这字的字根是从拉丁文 *humus* 一字而来，意思是“肥沃的土地”。谦卑受教的心如同好土，结实百倍！

(待续)

#### 思考

如果今天的我感到枯干、冷淡、孤单，我该怎样从零开始呢？

“也许，我们根本不可能爱人爱的‘太过头’。与我们对神的爱相比，我们对人的爱是过头了些；然而不正常的，不是我们爱人爱得太多，而是我们爱神爱得太少。”

—鲁益师 (C. S. Lewis)

## 第三课 他需要你

本课会用“爱的关系”来阐明灵修、默想的最大目的和缘由，乃是因为神喜悦我们与他相爱。神看重我们爱他的心，神想要和我们建立的是爱的关系，他渴望恢复创造之初，人与神之间的那份合一的爱情。灵修、默想的最大目的，就是神自己！本课会浅谈灵修神学基础中的神论。

### 灵修、默想小品 (03)

#### 爱里有约之静修之旅 (三) 约会我主

经文：诗 1：1 - 3

主题：认识神与知道有关神的知识的最大分别，就是在乎和神之间是否建立了一个美好的关系；这个关系有如夫妻之间的亲密，恋人之间的甜蜜，情人之间的隐密，是一种唯有神才能够独享的关系，一段与主约会的时间。

(续上)

2. 良好关系的建立：爱情与婚姻的联想
  - a. 爱需要特别的时间：神需要我们特别将时间分别为圣归给他。
  - b. 爱需要不断的沟通：神需要我们不断向他倾心吐意。
  - c. 爱需要不同的环境：神需要我们在不同的环境中与他相遇。
  - d. 爱需要合意的态度：神需要我们用专心注意的态

度来与他相近。

e. 爱需要共同的目标：神需要我们以基督的心为心。

3. 良好关系的对象：主自己

“不见一人，只见耶稣”，我的眼里只有你！在恋人的眼中，常常只有对方的影像。当我们眼中只有主的时候，我们就自然反射出神的形象来。

“他必兴旺，我必衰微！”（约3：30）

#### 四、神的本性就是爱（约壹4：16）

1. 灵修神学基础（神论A）：神的同在与超越性——使人有机会与神沟通。

2. 灵修神学基础（神论B）：三位一体的神学基础——爱的完美体现。

#### 思考

我今天是否愿意立志，每天与主约会，培养自己与神的亲密关系，满足神的心意？

“我把一生当作过客，朝永恒前进。我本是按神的形像造的，但那形像被贬低了，因此需要受教，才懂得如何去默想、崇拜和思维。”

—珂垠 (Donald Coggan)

### 第四课 你需要他

本课从人性的角度来审视灵修、默想的重要性。由于我们的罪性，我们无时无刻都需要神的同在，才可以靠着基督过得胜的生活；否则，我们不仅不能活得像基督，甚至不能活得像人——拥有神形像的人。本课浅谈灵修神学基础中有关罪的论述。

#### 灵修、默想小品（04）

##### 爱里有约之静修之旅（四）静中相逢

“今日有源源不断的需要等着我们。若我们要见证基督，我们需要安静；若我们要随时保持就绪，不仅是体力，还有同理心、同情、友情、体谅及无限的怜悯，那我们就需要安静；要能喜乐且毫无倦容地待客，不仅提供吃住，而且还全心全意全身全人地接待，我们需要安静！”

—Catherine Doherty

经文：王上19：11-12

主题：忙碌的人生，罪恶的捆绑，生活的负累，思绪的搅扰，往往使我们看不见神，听不到

神，远离爱我们的主。唯有当我们静下来，回到神的面前，才能在破碎中得医治，在痛苦中得释放，在罪恶中得拯救。我们需要他。

#### 一、引言

傅士德说：“我们这个时代的祸因就是浅薄。”当外在世界和内心世界把我们原有的完整的形象撕碎，人类早已落在罪恶、破碎、噪音、纷乱的捆绑之中。如果没有神的帮助，人毫无希望可言。灵修、默想，从人的角度来说，就是把人从那令人窒息的自私自利和恐惧的奴役中释放出来，进入到神的仁爱世界，圣洁美地，奇妙之家。奥古斯丁有句名言：“神造我们是为他自己，因此我们的心无法安息，直到安息在他里面。”

#### 二、人的罪：灵修神学基础—罪的本性与恶果

1. 罪，原文的意思是“箭偏离了靶心”，也就是没有顺服神的旨意，顽梗悖逆，偏行己路的意思。
2. 进一步的说法（罗3：9-18）：保罗指出，罪是一种折磨人的情况。罪，作为一种情况，藉着“身上的肢体”显明出来，那就成为身体的积习（罗7：5及下），没有一种奴役能和积习的奴役相比。
3. 离开神，人无法抗拒罪。运用意志力和决心来对付根深蒂固的罪的积习，永不会成功！

#### 三、新体验：灵修神学基础—救恩（参罗马书）

当我们发现无法依靠人的意志力和决心去获得内在的改变时，我们便开始有一种奇妙的新体验：原来内在的义乃是从神而来的礼物，要以亲切的态度去接纳。

##### A. 神的事，只有神能，你我不能

我们里面所需要的改变是神的工作，不是我们的工作；只有神才能从里面施行他的作为。

##### B. 神的义，只能赐下，不能赚取

我们不能靠任何其他方式达到或赚取神的国和神的义。那是赐下的恩典，我们只需白白的接受。

##### C. 小结

人不可能靠修行来到神的面前，也不可能通过自己的行为称义成圣。因为“义”本来就是一种从上头来的恩赐！不再属于犯罪堕落的人类！

（下续）

## 思考

我的救恩是白白的恩典，为什么还需要灵修、默想的属灵操练呢？

“安静默想，仰望观看，是生命复兴的转换点。默想不只是一种技巧，它更是一种在神面前的生活方式。”

—克艾尼 (Clowney)

## 第五课 你时刻需要他

本课继续和你讨论得救与成圣的话题。从人的错觉和误解当中，看见信仰生命的正常途径，就是“操练的恩典之道”。

### 灵修、默想小品 (05)

#### 爱里有约之重遇基督 (一) 自我发现

灵命的学问及修养，就是一醒求！虽然不明白这个道理，很多人都是睡着的。他们生下来就睡，活着也是睡，他们在婚姻中睡，他们在睡眠中养育子女，他们在睡眠中逝去，竟然从没有醒过来！

经文：路 15：11 - 32

主题：浪子的故事让我们忍不住呼求：“主啊，开恩可怜我这个罪人！”自我发现不是心理游戏而已，乃是一个发现自我更深内在的过程；一个重遇基督真正爱人的过程；一段死而复生重整破碎的过程。

(续上)

#### 四、新起点：灵修神学基础—成圣

当我们把握住这种令人惊异兴奋的认知后，我们又立即面临另一种相反的危险：就是受引诱，以为我们完全不需要做什么。得救不等同于成圣！救赎只是一个成圣之路的开端和起点。

1. 义是从上头来的恩典。同时神也赐给我们灵命的操练，作为接纳他恩赐的媒介。
2. 恩典是免费的，但不廉价！（加 6：7-8）灵修、默想是神把我们放进土中的方法。它们本身不能叫我们生长，只能允许神在我们身上施展大能。
3. 当我们得到救赎，清楚了解神的恩典不是赚来的，也不可能赚得的时候，如果我们希望长进，就必须采取立志选择的行动。这就是成圣之路的开始。

4. 我们的信仰，简而言之，就是**操练的恩典之道**！是恩典，因为是白白得来的；是操练，因为其中有一些我们要做的事—就是通过与神相交，生命改变，达到神的心意。

(下续)

## 思考

思想神在我身上的改变之工（从信主到现今的改变是什么？）。

“你要尝试的，就是成为你自己。你要祷告的，就是成为一面镜子，一面反射生命的丰盛伟大的镜子，也是按着心灵纯洁的程度而反照的镜子。”

—韩马绍 (Hammar skjold)

## 第六课 告别律法主义

本课和你谈一谈律法主义的危险，以及教会在个人灵修、默想生活中的影响。再次提醒你注意律法的毒气。灵修、默想不是为了“自己的圣洁”，乃是为了“圣洁的主”，以至于我们最终“长成基督的身量”，让神的荣美完全彰显在我们身上。

### 灵修、默想小品 (06)

#### 爱里有约之重遇基督 (二) 为谁而活？

“救恩不单是主观或心理的事物，而是客观及奥秘的实在，就是在基督里和圣灵中重寻自我，为神而活！”

—梅顿

经文：约 15：4；太 6：1 - 18

主题：为神而活，就是不再隐藏闭塞自己，并且接纳自我，肯定自我。使神不断改变我们的生命，释放我们的内在潜质，使我们的生命更加丰盛，从此不再为人而活，也不再为己而活！

(续上)

#### 五、大试探：律法主义的毒气

1. 属灵的操练原是为了我们的好处而设的，用意是把神的丰盛带进我们的生命中。然而，人也可能把它转变为另一个杀害灵性的律法。请记住：**灵修并不可以使我们成为义人，唯有耶稣的宝血救赎才能使神称我们为义！**

2. 教会是基督的身体。你我作为众多肢体中的一员，不能把眼目放在他人的身上，用自己的标准去衡量他人属灵与否；更不能用统一的律法主义来控制衡量别人的生命程度（罗 12：1-21、林前 12-13 章和弗 4 章都清楚地揭示了教会肢体的奥秘，请参阅）。

## 六、7 个陷阱

### A. 企图把属灵操练（包括灵修、默想）变为律法

1. 太 5：20，主耶稣要我们超越文士和法利赛人的义。
2. 当灵修、默想成为律法时，结果会带来骄傲与恐惧。
3. 属灵的操练只能从自己做起，不能成为要求别人的律法。

### B. 不了解灵修、默想的社会涵义

1. 我们的教会、我们的世界急需真正改变的人，“然而，每个人都想改变别人，没想到改变自己。”（托尔斯泰）
2. 灵修不是为了我们自己，乃是为了神的呼召：在这个时代过敬虔顺服的生活，彰显神的荣耀。

### C. 把灵修、默想本身看为有价值的东西

再次强调，灵修、默想不能使我们得救，它本身并无道德价值。

D. 注意力集中在灵修、默想上，而不是基督的身上  
灵修、默想只有一个目的，那就是主耶稣基督自己成为我们追求的目标！

### E. 高举某一样属灵的操练，而忽视其他

### F. 高举属灵导师

认为林真儿或是其他属灵导师所说的就是完全的，包罗万有的。神不能被任何的系统、说法、解释、概念、定义所局限，不论信息有多么美善！

### G. 纸上谈兵，不假思索和体验

灵修、默想需要操练！这是一种活出来的生命状态，而不是可有可无的一纸空文，理论概念。

## 思考

我的属灵生命中，是否常被律法主义捆绑？我要怎样才能逃脱？

## 第二部 人类灵修、默想面面观一 比较和介绍

“如果我一直都如己所愿，我就会不断活在颂赞中，因为没有一刻欢愉是太平凡、太通常，以至于不能引发我有这种感受。从清晨开窗尝到的第一股空气，使我整个脸颊都有了味觉，到睡前双脚套入那双柔软的拖鞋。

接收大自然的信息与认识它神圣的源头是一个单一整全的经验。那属天的美果，令人即时闻到天堂果园的芬芳；那清甜的空气，悄悄细说了它所源出的乐园。这都是信息，叫我们知道，自己是那被永恒欢愉环绕的右手手指触动了。感谢与赞美根本就不须是经历欢愉后才做的事，经历这小小的神的显现，本身就是崇拜！

为何不从这里开始？那毛茸茸的青苔，那清凉，那声响，以及不停跳跃的阳光，比起‘恩典的法门，荣耀的盼望’，似乎是极其微小的福泽，然而它们是明显的。面对它们，眼见代替了信心，它们不是荣耀的盼望，而是荣耀的展现！”

—鲁益师 (C. S. Lewis)

## 第七课

### 灵修与圣经： 灵修、默想的圣经根据

本课和你一起走进圣经，寻觅灵修、默想的根据。从圣经人物的生命汲取经验，以至明白灵修、默想生活的真谛，使我们的属灵操练不至于误入歧途！

### 灵修、默想小品 (07)

#### 爱里有约之重遇基督 (三) 黑夜之光

“生命是艰难的。这是一个伟大的真理。因为只要我们确认这真理，我们会超越它。只要我们真正了解明白，并接纳这个真理，生命就不再艰难了。因为这个真理若被接纳，‘生命是艰难的’这个事实就不再要紧了” (Scott Peck)。

经文：路 24：13-35

主题：在我们人生的以马忤斯路上，四周仿佛都被黑暗笼罩，我们不明白为何黑暗如此浓重，化也化不开似的。其实，这黑暗正是要叫我们凝视以马内利的真神。因为我们的主，正是万暗中的光华！

## 一、默想的圣经原文

圣经作者对默想的属灵操练一定不陌生，因为全本经文中用两个希伯来文来表达默想灵修的概念。这两个字一共用了58次，意思是：聆听神的话语；反省神的事工，演习神的作为，沉思神的律法等等。

## 二、原文的特色

每一种以上提及的意义都强调行为的改变，这种改变是我们与永活的神相遇的结果。悔改和顺服都是圣经对默想之任何理解的基本特色！

## 三、经文参考

### A. 旧约

创 24：63；撒 3：1-18；王上 19：9-18；诗 1篇，63：6，119：97、101、102、148；赛 6：1-8；耶 20：9。

### B. 新约—主耶稣的榜样

太 14：13，4：1-11、23，17：1-9，26：36-46；路 6：12，5：16；可 1：35，6：31。

## 思考

为什么耶稣习惯独自一人去到旷野默想祷告？

“寻求神，不是寻求快乐—这是一切默想的基本规则！”

—潘霍华 (Bonhoeffer)

## 第八课

### 灵修与人类： 灵修、默想的根本目的

灵修、默想的根本目的是能够聆听神的声音，以及顺服他的话。基督教的默想只有一个目的，就是主自己。建立与耶稣的友谊，以及与神相爱的关系，是默想的重点！

### 灵修、默想小品 (08)

#### 爱里有约之重遇基督 (四) 重遇基督

经文：路 24：13-35 (实践)

主题：用想像来默想这段经文，进入经文的处境，让自己亲身经历当门徒遇见复活的主时，他们的感受如何，以及主的感受如何。写下默想的过程以及感受，将你的思想及感受化为对神的祷告。

## 一、引言

基督教的默想就是能够聆听神的声音，并且服从他的话语。有人把不得把它弄得比较复杂一些，去满足喜欢复杂的人。它并不包含隐藏的奥秘，也没有秘密的咒语，更没有精神的操练，或是神秘地进入宇宙之中的意识。事情的真相就是：这位宇宙间唯一的伟大真神，万有的创造主宰，渴望与我们团契，渴望与我们相爱。仅此而已！

## 二、聆听与顺从

### A. 伊甸园的堕落

反省创 3 章时，看到神在寻找我们！

### B. 旧约的例子

摩西与神说话像朋友一样 (出 33：11)。

### C. 耶稣的榜样

在凡事上聆听父的意思，时常顺服父的旨意 (约 5：19)。

### D. 使徒的脚踪

神的子民要学习在聆听神的声音以及顺服他的话语的基础上生活 (徒 8、9、10、15 章)。

### E. 圣徒的见证

历代圣徒，从罗马天主教到基督教新教，从希腊东正教到西方的自由教会，都勉励我们要在神面前过一种永不间断的团契生活。信义宗殉道士潘霍华回答何谓默想的目的时说：“因为我是基督徒！”

## 三、默想之目的

在默想中，我们“与耶稣之间熟悉的友谊”日渐增长，我们沉浸在基督的光和生命中。主常与我们同在，正如我们所说的，“无所不在”这个神学概念进而成为光辉灿烂的事实。“他与我交谈，与我同行”不再是敬虔的口号，反而成为生活中最直接的描述。

1. 友谊：神要做我们的朋友，可敬可亲的朋友。
2. 相交：神要与我们一同坐席，渴望在圣所中与我们同享属灵的盛宴。
3. 团契：神要与我们建立同舟共济的团契生活，与我们同行。
4. 爱情：神要我们忠诚不二地与他相爱，正如他爱我们一样。
5. 改变：圣灵的火将把一切不洁之物都燃烧净尽，把我们引导进入“公义、和平，并圣灵中的喜乐” (罗 14：17)。

## 思考

基督教的灵修、默想与“修炼”有何不同？

“真正的默想不是心理学的幻觉，乃是神学的恩典。”

—梅顿 (Thomas Merton)

## 第九课 灵修与中国： 东方宗教中的灵修学

作为中华儿女，你需要了解基督教灵修学与中国儒家、道家、佛家思想里的“修身，养性，修炼，修行”有何不同，并从中认识我们信仰的中心，以及我们与其他所有默想修行的最大不同。

### 灵修、默想小品 (09)

#### 爱里有约之请听神说 (一) 学习倾听

经文：太 8：23-27

主题：人生当中有许多的暴风雨时期，信徒需要学习的不仅仅是面对突来的袭击和生命的挑战，还要学会在这一切的遭遇中去聆听神的声音，面对那位允许死亡的暴风临到的神。

### 一、不同在哪里？

	东方的灵修与默想	基督教的灵修与默想
目的	心中空无一物，“空”乃最高境界。	倒空人内心的污秽之后，再通过顺服，加以填满神的丰盛！
重点	出世，与世界分隔，脱离，到达涅槃宁静的福乐世界。	短暂的分隔是为了要与神与人有更丰富的生命关联。
对象	空空的宇宙之心—自我的解脱和感悟。	充满万有的宇宙之主！
方法	出世脱离之法：静坐、闭关、修行、修炼、素食。	入世但却超世：更好地、更丰盛地活出基督亮丽的生命来！
结果	把我们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。	是我们上升，进入神与人之间的相爱关系中（安歇在主的怀中）。因此，简单自然，人人都可亲近神
最大不同	因行称义，人为中心，自我为主！看空一切，脱离世界，消灭享受。	因信称义，神为中心，耶稣为主！看透一切，进入世界，享受生命！

## 二、总结

1. 基督教默想远超“分隔”的概念，应当进一步去顺服、依从神的旨意。路加福音 11：24-26，耶稣让我们看见有人倒空之后，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：默想除非坚定地植根于生活中，否则便没有意思，也不真实！
3. 基督教默想提供给人一种极其实质的见识，帮助人用更广阔，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！

## 思考

你是否可以与一位道教徒或佛教徒谈一谈你的灵修、默想有何不同？

“没有别的，只是坐下思想神。啊！多么快乐！默默地思念，呼吸这名字。地上再没有比这更高的福祉！”

—裴伯 (Frederick W. Faber)

## 第十课 灵修与我们： 基督教的灵修学简介

本课将简介福音派信徒与灵修学的渊源。通过介绍历代灵修大师及其作品，以及当代著名的圣徒在灵修、默想上的体验，鼓励信徒建立个人灵修学。

### 灵修、默想小品 (10)

#### 爱里有约之请听神说 (二) 互道衷肠

经文：诗 73 篇

主题：学习在安静默想的过程中向神倾心吐意，把我们的感受、情绪、思想和意见告诉神，然后通过默想经文，学习明白神要告诉我们的旨意，让神与我们之间有真正的沟通和互动。

### 一、灵修学的含义

“灵修学”这个词不是表达灵修生活中某种特殊的技巧和取向。拉丁文 *spiritualitas* 一字最早的使用法，与保罗所用的希腊文“属灵” (*pneumatikos*) 一字相当接近。藉着洗礼，基督徒被圣灵引导，靠圣灵而活。这就是“属灵”的意思。

## 二、灵修学的传统

### A. 比较偏向神秘主义

主张倾听神透过光照内在的声音，或圣灵直接的提醒。

### B. 福音派观点

神已经透过爱子耶稣，透过圣经的见证，清清楚楚向人类说话。我们的首要责任是使用各种工具、解经书、讲章、灵修材料等，来研读圣经，明白神的话语。

### C. 重点

神的话必须深深地贯穿思维，进入良知、内心和意志。因此，我们这一代信徒空有正确的教义知识，灵命却极其浅薄，对神召唤我们与他相交相亲的深度也一无所知。

## 三、历代灵修大师及其著作

### A. 大部份属于天主教或东正教传统

卢云 (Henri Nouwen) 广为基督徒所称赞，鲁孚 (Andre Louf) 对默想的概念有深刻的体验，弗尼耶 (Jean Vanier) 指出纯正的基督教灵修学绝不避世，圣伊纳爵 (Ignatius Loyala) 的著作使我们了解静观、默想在祷告灵修中的重要角色，安东尼大主教 (Anthony of Sourozh) 强调不可放弃清醒的理智和知性，还有盖恩夫人等。

### B. 福音派大师经典

奥古斯丁《忏悔录》、爱德华兹、巴斯德、路斯福、本仁约翰《天路历程》、约翰卫斯理、怀特非、巴刻《认识神》、尤金彼德逊《诗篇默想》、鲁益师《清醒的心》、傅士德《属灵操练礼赞》、戴德生《灵命成长之路》、倪柝声等。

## 四、个人灵修学

1. 必须是福音派的：绝不可轻视“罪的教义，人性的堕落，悔改的必要”。
2. 应该是包容并蓄的：接纳传统中的一些正确思想，不要被自己的狭隘所限制。
3. 应当是个人化的：灵修学不仅关乎神学，也与性格、气质、背景息息相关。
4. 灵修学是具有弹性的：避免落入自私，自我陶醉，内向型的灵修学中。

### 思考

我是否可以开放我的心，立志建立个人的灵修学？请写下心得日记。

## 第三部

# 灵修、默想的生命实践— 怎样灵修、默想与应用？

“受造物的良善，建立在顺服于造物者上。我们应该从知性、意志、情感各方面，操练这种既身为受造物就被赋予的关系。根据我们的认识，今天的世界，问题在于如何恢复这种自愿臣服的美德。我们非但是有待改良的、不完全的受造物，更如神学家纽曼所说的，是必须放下武器的叛徒。放弃几年来由潜越所点燃，所煽旺的私意，等于是一种死亡。因此，我们必须天天向着自己死：无论自以为多么经常破碎叛逆的老我，我们仍会发现它依旧活着。”

—鲁益师 (C. S. Lewis)

## 第十一课

### 灵修、默想的预备

我们将进入实践的空间，一起来探讨灵修、默想的预备工作，以及其重要性。

### 灵修、默想小品 (11)

#### 爱里有约之请听神说 (三) 破口之中

经文：罗 8：31-39

主题：我们常在追求内心的完整，尽管生命中的分裂完全不是人类可以弥补、医治的。因此我们要学习在伤痕当中认出复活的主，在苦难中认识战胜苦难的真神，在患难中建立与神永不间断的爱的关系！

### 一、有适当的灵修、默想时间吗？

#### A. 固定的时间

每天最好是有一段固定时间来亲近神，就如同约会一般。

#### B. 随时随处

当内在生命渐渐成熟的时候，几乎在任何地点，任何时间都可以灵修、默想。

#### C. 结论

时间早晚或长短，并不能成为是否属灵的判断。既然我们无法做到随处随时与神亲密，那么，无论是初学者或是成熟者，都需要每天有固定的一段时间来到神的面前，我们把它称为“与神相约”的灵

修、默想时间。

## 二、如何预备？

### A. 内心安静

虽然忙碌，却要保持平衡。内心的平静极为重要。沙漠教父提到要有“圣洁的闲暇”，就是让我们注意保持生活的平衡，动静有时，劳逸结合！

### B. 地点安静

找一个安静的地点，最好是接近自然的地方，远离电话、噪音。最好是固定的地点。

### C. 姿势安静

身心灵是不可分的整体。外表的姿势反映内在的状况；平静放松的姿势对我们的灵修、默想很有帮助，但要避免律法主义。不可规定某种“正确姿势”。

## 三、对早晨灵修者的一点提醒

### A. 一天之计在于晨

正确地解释应该是早上的时间最宝贵，是指你苏醒之后，开始一天的工作之时。

### B. 注意

不可起身之后就立刻跪下，睡眼朦胧地祷告，然后在默想中沉沉睡去。

### C. 正确态度

**将最好的献于主！最好的不是时间本身，乃是我们的内心！**就如同寡妇的两个小钱一样，神所看重的，不是时间这个东西，乃是我们的心！

### D. 建议

1. 第一件事：起床之后梳洗清洁，打扫环境，预备朝见神！
2. 第二件事：让自己完全清醒过来，最好先有一些运动，在运动的过程中开始与神相遇（田间默想、公园默想、广场默想、校园默想、湖边默想等）。

## 思考

你的灵修、默想时间在什么时候？理由是什么？

“感恩的心十分贴切地欢呼道：‘何其良善的神，竟将这物赐给我！’敬拜的心说：‘神在天外所发出的刹那光芒已是这般的灼亮，他的

本质又当如何璀璨啊！’人的心灵从阳光，直追溯到太阳。敬拜使我们更贴近神！”

—鲁益师 (C. S. Lewis)

## 第十二课

### 灵修、默想的方式与应用（一）： 敬拜默想

本课将与你开始学习从诗歌与敬拜中操练灵修、默想，也会运用小敏的一些默想而得的诗歌来进行说明，帮助我们看到敬拜在信徒属灵生命中的重要性，也藉着赞美和敬拜来直接朝见神，与神相爱！

### 灵修、默想小品（12）

#### 爱里有约之请听神说（四）成圣之旅

经文：腓 2：1-11

主题：从来没有生下来就是圣人的人，因为叫我们成圣的，是神！竭尽全力爱主爱人，并不是教我们单靠己力，努力赚取，乃是要我们一步一步地放下，有更大的委身，以至于渐渐死去的过程。

## 一、敬拜默想的内容

### A. 经文默想

所有灵修、默想名家都认为，默想圣经乃是各项默想的核心。潘霍华说：“正如你不去分析你所爱之人的话，只是按所说的全部接纳；照样，你要接纳圣经的话，像马利亚一样，存在心里，反复思想。就是这样。这就是默想。”

### B. 诗歌默想

古今中外脍炙人口的圣诗，都是出自诗人们灵修、默想的成果。因此，我们也可时常用诗歌、颂词，来默想神的信实和慈爱，以及基督徒生活的准则。小敏的诗歌大都来源于她的默想和安静。举例：《良人与我》、《非常的岁月里》等等。

### C. 祷告默想

平时基督徒的祷告多半都是我们在说，神在听；默想的过程使神变为谈话的主体，我们学习聆听，学习顺服。因此祷告默想也是基督徒如何明白神的旨意的最佳途径。

## 二、敬拜默想的重要性

1. 敬拜默想是基督徒信仰生活中的基础，其他的默想方法都藉此而保持正确的看法。
2. 敬拜默想使我们的中心朝向神，而以神为中心的默想使我们与其他修行默想完全区别开来。
3. 敬拜默想使我们的生命得到更新，是基督徒美好生命见证的发源地，也是我们内在医治的基础所在。
4. 若没有敬拜默想，其他的一切工作都是错误的小路，无法直接把我们带到三位一体的神面前。

### 思考

为何每天都要读经祷告唱诗赞美？没有敬拜灵修、默想时间，会对我们的生命造成什么样的影响？

“静修，绝非基督教所专有；相反，其他宗教的静修，静坐，入静等操练，早有悠久，深入地研究和体会，而方法上是有不少共通和可借鉴的。但基督教的静有其独特的对象与目的，基督徒学静是要亲近神，聆听神，顺服神。”

—张修齐

## 第十三课

### 灵修、默想的方式与应用（二）： 安静默想

本课将与你用安静默想的方式，来开始体会在安静中敬听神的声音，以及操练安静这一个世人最难学习的功课。

#### 灵修、默想小品（13）

##### 爱里有约之清醒的心（一）死荫幽谷

经文：诗 23 篇

主题：默想死亡。想像一下，你今天就要死去，在你离开世界以前，你愿意留下一些什么宝贵的资料给你的家人和朋友，或者你希望他们将你的心愿刻在墓碑上……思想你的一生中最宝贵的体会和经验，写下你一生持守的信念：你为什么理想而活？为谁而活？你一生中最大的痛苦和遗憾？在最开心或者最困难的时刻，你想起的圣经章节是什么？你一生中的遗憾是什么？你未完成的心愿是什么？你最光辉的一刻和成就是什么？想像一下面对神要交待你的一生时，你要说什么？

总结：将你的一生用一首诗歌，或一段经文，或几句话总结出来，成为你生命的提醒。

## 一、安静默想的早期传统

1. 中古时代的冥想派称为“集中思想”。贵格派时常称为“集中下来”。
2. 解释：安静的时刻，进入再造的肃静中，使我们零零碎碎的思想集中起来。

## 二、安静默想的操练

1. 寻找适合自己默想的地方或环境，如家中，公园，郊野，田间，或是任何一个安全安静的角落。
2. 愿意花时间，无论长短，去学习进行默想的操练。
3. 选择适当的又感到舒服的姿势或行动，例如安坐，散步，闭目，视野开阔等等的。
4. 心里要渴望朝见神，听他的声音，享受他的同在。

## 三、安静实验室

在忙碌的生活中，我们可以尝试操练单独的安静，藉感官帮助自己专注于神，透过捕捉万物景象，让自己觉察生命气息，以及活在神面前的每一个点滴。

1. 学习静下来
2. 安静散散步
3. 安静 3 分钟
4. 静食
5. 静观
6. 静一天

### 思考

你忙碌的生活是否应该找出“旷野”的时间与神亲近？你有何计划？请定期安静在神的面前。

“假如为那些不敬畏神的人提供属世的计划保证书，确保凡参与者一切所行的尽都顺利，众人必然急切地加入基督教！然而，当神向他的百姓启示如此有效的计划时，却有少数人愿意获益。有人醉生梦死；有人积极度日，却把研读神话语的时间用在其他事务和放纵情欲的事上。对有些人来说，将时间腾出来遵守灵修、默想、晨更之类的事务，是很艰难的事。结果却造成无可弥补的属灵损失。”

—戴德生 (Hudson Taylor)

## 第十四课

### 灵修、默想的方式与应用（三）： 宇宙默想

本课将奠基于庄严的独一真神论，意思就是宇宙万物只有唯一的创造主，藉着他所创造的世界宇宙万物，向我们彰显他的荣耀。通过默想受造之宇宙，从而更加认识神。

#### 灵修、默想小品（14）

##### 爱里有约之清醒的心（二）认识罪恶

经文：约 8：1-11

主题：认识我们的罪行与罪性能够帮助我们了解神的爱与接纳，常常怀着罪咎感，无疑是因为我们太重视自己的完美，太重视自己的感受，太缺乏经历神的爱，太灵意化生活中经历的一切，太受社会与群体的约制，最后，就是受到撒但的试探和攻击。当我们认识了罪恶的本像，就可以对付战胜它，过得胜的人生。

#### 一、诗 19 篇的默想

1. 留意 (Aware)
2. 聆听 (Listen)
3. 观看 (See)
4. 接触 (Touch)
5. 闻嗅 (Smell)
6. 品尝 (Taste)

#### 二、建议

1. 记得神是一位劳逸结合的神，因此我们不要忙于生计，而轻视了神的美好创造。
2. 有规律地生活，工作和休息结合，学习休息，神圣的休息，“在日光下快活度日”。
3. 时常走进大自然中去体会神的心意，感受神的美好，摆脱日常生活中的琐碎小事，放松心情，做心胸开阔的人！

#### 思考

你有多久没有外出郊游了？计划一次吧！

“一个人如果已经默想过基督的受苦，可是没有默想过希特勒那惨无人道的犹太人集中营，那么他还未完全进入我们这个时代的基督徒经验中。”

—梅顿 (Thomas Merton)

## 第十五课

### 灵修、默想的方式与应用（四）： 世事默想

本课会挑战现代信徒逃避世界的想法，和你一起来学习默想我们这个时代的事件，寻求领悟它们的意义，从而获得先知的明见，明白属灵的义务，以及神的旨意！

#### 灵修、默想小品（15）

##### 爱里有约之清醒的心（三）困境之中

经文：出 32-33 章

主题：透过世事来默想我们生命中的困境，并从中看见神的温柔、公义、和平，以及他永远不变的主权。

#### 一、独特的默想

这种默想方式与其他方式完全相反；这也是我们从主领受的大使命——从世人在世界上的疾苦中看到一个基督徒的责任。最好的办法，就是一手拿圣经，一手拿报纸！

1. 默想时事、世事，为世界的和平祷告：例如 911 事件的经历。
2. 默想国家大事，为中国的需要来摆上祷告。
3. 默想你所在之地的的问题，从身边人的疾苦中，看到自己的责任和义务。
4. 默想你自己的家庭问题，让神的灵来改变你，使你在家中作光作盐。

#### 二、特别注意

不要被虚假的八卦花边色情新闻所吸引，成为魔鬼可攻击的破口；也不要被荒谬的八股和宣传所控制，所腐蚀；反倒要把我们所见所闻的带到神的面前，求圣灵来引导我们，教我们怎样祷告，如何默想。

#### 思考

默想最近发生在你身周围的大事有什么？你可以做些什么？

“神的意思是，‘我是你恳求的根据。首先，是我的旨意要你获得它；然后，我使你立意要得到它；再后，我使你恳求它，而你便恳求。那么，你怎能不获得你所恳求的呢？’”

—朱丽安娜 (Juliana)

## 第十六课

### 灵修、默想的方式与应用（五）： 操练祷告（上）

本课将与你一起学习操练祷告的功课，因为祷告是我们与神沟通的途径，在祷告中与神相爱，在祷告中改变，在祷告中服侍。建议你收听《祷告生活》这门专门学习操练祷告的课程。

#### 灵修、默想小品（16）

##### 爱里有约之清醒的心（四）天父儿女

经文：可 10：13-16

主题：为何要祷告？怎样才可以像小孩子一样来到耶稣的面前，等候并聆听他的声音？我们通常把祷告作为生活中的附属品，其实，主耶稣要我们的生命如同祷告一样，呈现在神的面前。

#### 一、祷告生命的重要性

在所有的属灵操练中，祷告是最重要的，因为它引导我们进入与天父无间断的交通中。真正的祷告具有创造生命和改变生命的力量，是神用来改变我们生命的中心大道。没有别的东西更吸引我们贴近神的心。

#### 二、对祷告的误解

1. 误以为祷告主要是向神祈求一些东西。其实，祷告蒙应允不过是祷告的副产品，而不是祷告的目的。
2. 误以为祷告是一种痛苦的奋斗。其实，祷告是我们与神之间的一种情谊，虽有痛苦，但更多的是甜蜜和喜乐。
3. 误以为我们活在一个不会再改变的固定的世界，因此祷告无用。其实，我们所生存的世界真的是一个开放的世界，保罗说：“我们是与神同工的。”（林前 3：9）祷告可以改变世界。
4. 误以为祷告是我们信心的测试标准，祷告没有蒙垂听时，我们的信心就会崩溃。
5. 误以为多祷告是缺乏信心的表现。其实，这与圣经的教导是不符合的。

（下续）

“祷告若非纯粹是幻觉，便是正在萌芽中的，不够完全的个体（我们自己）与那百分之百具体的神之间的个别的接触。带有祈求意味，向神求取某些事物的祷告，在所有祷告中只占一

小部份。认罪和悔改是祷告的门槛；敬拜是它的至圣所；与神同在，看见神，享受神则是它的面包和酒。在祷告中，神向我们彰显他自己。”

—鲁益师（C. S. Lewis）

## 第十七课

### 灵修、默想的方式与应用（六）： 操练祷告（下）

本课将与你一起学习操练祷告的功课，因为祷告是我们与神沟通的途径，在祷告中与神相爱，在祷告中改变，在祷告中服侍。建议你收听《祷告生活》这门专门学习操练祷告的课程。

#### 灵修、默想小品（17）

##### 爱里有约之心领神会（一）眼泪恩赐

经文：诗 6：6，39：12，42：3，56：8；赛 38：3-5；启 7：17，21：4

主题：帮助我们明白眼泪的恩赐，以及流泪祷告所带来的喜乐及怜悯。眼泪不但带我们與神相遇，也使我们更看清弟兄姊妹的需要。读完以上经文，写下每一段的感受，最后整合成为一封信，写给神，将你心中的情，眼中的泪，一一告诉爱我们的主。

（续上）

#### 三、学习祷告

1. 把祷告看成是生命中最重要的事务：耶稣也把祷告作为自己的生活方式（可 1：35）；使徒们决心让自己专心以祈祷传道为事（徒 6：4）。历代圣徒们也最为重视祷告。
2. 不轻言放弃，学习用信心来交托，用信心来等候，并用信心来顺服。
3. 学习凡事祷告，像小孩子一样。
4. 学习为他人祷告，聆听神的声音。祁克果说：“一个人祷告，最初的时候以为祷告是说话。可是他越来越安静，直到最后他认识到原来祷告是聆听。”
5. 学习用心去祷告，因为“动了慈心”是主听人祷告的起点。

#### 四、祷告学校

1. 有操练就有检验，鼓励你建立祷告日记，写下祷告体会。

2. 从最简单的祷告开始学习，永远不志气高大。
3. 记得祷告的本意乃是与神相爱，不要利用神。
4. 祷告学校没有毕业的日子，因为这是永恒的一种关系。
5. 让你的生命成为一个祷告，见证神的奇妙大爱与信实！

## 思考

你认为祷告是什么？是否将祷告看作你属灵生命的开端？你为何要祷告？

“我们决不可使祷告变得太复杂。当我们一旦了解祷告是我们必须学习的东西时，我们便倾向于把祷告变成十分复杂的东西。这是错误的！”

—傅士德

“圣经都是神所默示的，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

## 第十八课

### 灵修、默想的方式与应用（七）： 操练读经（上）

圣经是神的默示，包含了所有人所需要的属灵供应，因此信徒若非藉着圣经里的启示，是无法全面地认识神的。灵修、默想是为了认识神，明白神的旨意，与神相爱。因此学习读经就成为关键所在了。本课与你分享几种读经的方法，操练我们日常的读经生活。

#### 灵修、默想小品（18）

##### 爱里有约之心领神会（二）神言养分

经文：约 6:63, 7:37-38；太 26:36-46

主题：学习在读经的过程中，避免先入为主的困难和危险，首先肯定神是发言人，并且是要我们去接受他的话。在读经的过程中，明白圣经是生命，我们要用生命来回应，使我们可以不断改变，被塑造成为更合神心意的人。

#### 一、几种读经法

##### A. 精读法

用祷告的心去读，每次读几句经文，以默想的方式

来消化所读的内容。通常被称为灵交式读经法。

##### B. 通读法

为弥补精读法的读经量少的问题，我们每天还需要多读圣经，从而掌握圣经的上下文联系，以及整体概念。

##### C. 研读法

借助一些圣经工具书、解经书，花时间研究一段，或一章，或一卷经文。

##### D. 速读法

快速阅读一卷书，以便了解该书的大纲，即脉络。

##### E. 背读法

每天背诵几节经文，甚至全卷经文，可以成为我们生命随时的指南和帮助。

#### 二、灵修读经程序

1. 先祷告，求圣灵来洁净，带领，光照。
  2. 注意上下文的主题和总意，不可断章取义。
  3. 默想经文，愿意花时间，不可求快，也不要一味注重亮光。
  4. 联系实际，将经文的真理运用在生活中。
  5. 写下读经日记，以便看见真理在我们信仰生活中的应用，神的信实以及他在我们生命中的轨迹。
- （待续）

“当基督告诉你要喂养饥饿的人时，不会特别教你一套烹饪技术；当他告诉你要读圣经时，也不会教你读希伯来文、希腊文或英文文法。他从未试图代替或废除人类一般的才艺或学问。他倒像一个指挥者，替我们的恩赐安排正确的工作；又像能力的源头，赐予我们新的生命，只要我们愿意任由他来支配。”

—鲁益师 (C. S. Lewis)

## 第十九课

### 灵修、默想的方式与应用（八）： 操练读经（下）

圣经是神的默示，包含所有人都需要的属灵供应，因此信徒若非藉着圣经里的启示，是无法全面地认识神的。灵修、默想是为了认识神，明白神的旨意，与神相爱。因此学习读经就是关键所在。本课分享几种读经的方法，操练我们日常的读经生活。

#### 灵修、默想小品（19）

##### 爱里有约之心领神会（三）生命觉悟

经文：约 21：15 - 23

主题：默想圣经的故事，帮助我们觉悟到生命中的功课。例如提比哩亚海边的故事，让我们真正明白什么叫做悔改，感受到主对我们最大的期望和呼召，因为经文中的简单描述，让我们看到了悔改的真意。

（续上）

#### 三、解经原则

1. 按经文本身的意义来解释。
2. 按当时的背景立场来解释。
3. 按上下文全书的意思来解释。
4. 按文字表达的第一个意思来解释。
5. 按作者想要表达的意思来解释。
6. 按圣灵的意思来解释。

#### 四、五大障碍

1. 不靠圣灵来带领。
2. 心理作用以为难。
3. 原文翻译不准确。
4. 时代背景不清楚。
5. 懒惰就不想研究。

#### 思考

你是否每天读经？你所读的圣经真理是可以活出来的生命之道，还是纸上谈兵？请学习渴慕神的话语，每天与他相约。

“单研究人，获得的是没有灵魂的知识躯壳；单研究书籍，获得的是没有血肉的知识的魂。看见，并且观察，阅读，并且反省，便是走在通往知识的正途之上。但必须在研究别人的心时，不忽略自己的心。”

—柯尔顿 (Caleb Colton)

## 第二十课

### 灵修、默想的特别应用（一）： 用心研究

在灵修、默想操练的过程中，神透过他的恩典和恩光使人完全改变。操练研究则是灵修、默想过程中的一个重要途径和环节。研究是我们把思想集中在真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的事物之上，最终使我们透过这一切，认识神，爱上神，贴近神的心！

#### 灵修、默想小品（20）

##### 爱里有约之心领神会（四）研究生命

经文：诗 1 篇；约 7：37 - 38

主题：研究生命的诞生和延续，感悟生命当中最为重要的 3 件事：信、望、爱。了解生命成长过程中的要素，明白神创造生命的本意。

#### 一、研究与默想

1. 研究乃不同于默想的一种经验：默想带有灵修的性质，而研究带有分析性。
2. 研究带给我们一种客观的架构，使默想有持续不断的发展空间。
3. 研究主要是对一件事、一本书、一个物品等的实质有深刻的领悟；默想则是从这种深刻的领悟中体会到神的心意，以及自己可学习的东西。
4. 默想与研究时常重复并且同时发生作用。

#### 二、4 个步骤

##### A. 重复

重复乃是最开始的研究方式，用以训练内在的思想，塑造思想的形态。

##### B. 专心

重复把主题印入脑中，专心会把注意力集中起来，大大增加所学到的信息。

##### C. 理解

耶稣告诉我们“要晓得真理”（约 8：32）。只有理解可以带来真知，而真的知识可以让我们自由。

##### D. 反省

对真理有真正的领悟之后，还要能够加以反省，引导我们从神的观点去看待这个世界。

### 三、研究的对象

#### A. 研究书籍

1. 3条内在法则
  - a. 了解这本书在说什么。
  - b. 解释这本书的意思。
  - c. 衡量这本书说得对不对。
2. 3条外在法则
  - a. 个人经验。
  - b. 别的书籍。
  - c. 活的讨论。

#### B. 研究大自然

1. 对大自然加以注意。
2. 与花草树木和动物做朋友。

#### C. 研究人际关系

对你一天遭遇的普通关系加以注意。

#### D. 研究自己

1. 熟悉控制我们的东西是什么。
2. 留心观察我们的感觉和情绪。

### 四、研究的基础

用谦卑的心认识世界，认识我们自己，藉着圣灵的带领来内省，从而心意更新而变化，最终可以了解明白神的心意，认识神（罗 12：1）。

#### 思考

请你花时间研读一本书，或某种自然物，从中体会神的心意以及自己的责任。

“有人把宗教的禁食抬高到超乎圣经和理性的境地；又有人对它完全置之不顾。”

—约翰·卫斯理(John Wesley)

## 第廿一课

### 灵修、默想的特别应用（二）： 禁食操练

在现今的社会，禁食显得与现实的生活格格不入；但对于基督徒的属灵生命而言，禁食则是神所订下的一项属灵操练。本课将与你从圣经中学习为禁食下定义，禁食的主要目的，以及禁食的实施。

#### 灵修、默想小品（21）

##### 爱里有约之返璞归真（一）一生追求

经文：诗 23 篇

主题：爱是一生的追求。诗人大卫追求一生住在耶和华的殿中，就是要与神同在，与神同行，与神相交。爱情是人一生中不可中断的关系。神渴望与我们常常建立这种关系。尝试在今天的禁食默想安静的过程中，追想神在你生命中的爱情。

#### 一、圣经中的禁食

##### A. 目的

是为了属灵的缘故，绝非“绝食示威”或“健康禁食”。

##### B. 圣经中的3种禁食

1. 正常禁食：包含禁戒一切食物，固体流质都在内，但不包括水（路 4：2）。
2. 部份禁食：对饮食有限制，但并非完全禁食（但 10：3）。
3. 绝对禁食：禁戒食物和水（斯 4：16）。

##### C. 可以私人也可以团体禁食

利 23：27；代下 20：1-4。

##### D. 注意不可落入律法主义的捆绑中

保罗在歌罗西书中提到，这样的禁食“其实在克制肉体的情欲上是毫无功效的”（西 2：23）。

#### 二、禁食的目的

禁食的出发点：是为了强烈的灵性活动的缘故，自愿地抑制一种正常的功能。为了集中注意力的缘故，把对食物的需要暂时放下，单单做属灵人。

主耶稣发表的第一篇关于禁食的讲论，就是关于我们的“动机”（太 6：16-18）。禁食是为了事奉主，而不是满足自己的愿望。

1. 禁食的对象应当是神，我们必须对主而作，让我

- 们的心专注在他身上（亚7：5）。
2. 禁食比其他任何一种操练更能反映出那些控制我们的东西。
  3. 人活着是靠神口里所出的一切话（太4：4）。一切能力的来源就是神，而不是食物。
  4. 保持生活的平衡，帮助我们攻克己身，叫身服我（林前9：27）。
  5. 禁食对于代祷，得启示，明白神的旨意，集中注意力等等，都很有价值。

### 三、禁食的实施

1. 如同其他操练，由浅入深，按部就班。
2. 从一餐，到24小时，再到30小时。
3. 禁食必须和祷告默想交错联结，否则无法成功，也毫无成果。
4. 注意自己的身体反应，糖尿病患者、孕妇，以及心脏病患者，都不可禁食。
5. 禁食的主要工作是灵界的事情，在灵性方面经历的远比身体方面经历的更为重要，不要单单为了减肥而禁食。

### 四、禁食期间的5个建议

1. 学习独处，不要有太多与人的接触。
2. 不要太多受传媒的影响，禁戒电视、报纸、广告。
3. 禁戒电话，让自己暂时处于安静的环境当中。
4. 禁戒视觉吸引。
5. 禁戒贪得无厌的消费文化，进入到破碎、受伤、无依无靠的穷苦人群中，感受神的心意和自己的责任。

### 思考

对你来说，什么是你禁食过程最难的事情和经历。请把你的经历和感受写下来。

“因为财富和丰盛虚伪地穿着羊皮到来，假装可以保证给我们安全感，不再受焦虑的侵扰，然后它们本身正成为焦虑的对象。它们向人保证不受焦虑的搅扰，正如叫狼看羊，向它们保证，从此羊群不会受狼的侵害一样。”

— 祁克果

## 第廿二课 灵修、默想的特别应用（三）： 简朴生活

本课会与你一同研读基督徒的简单依靠生活，以及这种生活方式所需要的态度和内在品质。帮助我们在这个把一切都复杂化的世代，简简单单，返璞归真，以清洁单纯的心来朝见神。

### 灵修、默想小品（22）

#### 爱里有约之返璞归真（二）面对风暴

经文：王上19：1-21

主题：面对人生中的风暴，先知也会身心俱疲，力不从心。当我们面对生活中的痛苦和艰难的时刻，如何才能学习像先知一样真实面对一切，但同时意识到我们对神的渴慕有可能被我们自己的心意扭曲，成为我们的依靠，而使我们远离了真正可以依靠的神。

### 一、什么是简单（简朴）？

箴30：7-9让我们看见一个人的一生所求最为重要的两件事其实是一回事——返璞归真，简单生活。

#### A. 简单是专一

太6：19-24，一个人不能又事奉神，又事奉玛门。雅1：6-8，一个人不能心怀二意，要单单仰望神。

#### B. 简单是依靠

太6：25-34，不要忧虑，只要先求神的国和神的义。

#### C. 简单是顺服

创15：6，因信称义的亚伯兰。

#### D. 简单是诚实

马5：33-37；雅5：12。

#### E. 简单是归回

太6：33。

### 二、简单的中心：先求神的国和神的义

1. 没有什么比神的国和神的义更为重要的，包括操练简单这件事，因此我们不可以把任何其他的追求放在“神的国和神的义”之前；也就是说，唯有把主放在首位的时候，我们才能真正懂得去摆

放其他的东西，知所先后，让首要的事务居先，用智慧来度余下的光阴。

2. 追求神的国不是追求服侍，不是追求属灵的恩赐，不是追求行善，乃是追求神本身。所有活动都以追求神为出发点和立足点。当我们的灵修、默想操练成为我们的生命形态，成为我们与神相交的管道，我们就是在追求神的国和神的义。

### 三、怎样简单？

1. 我们的所有都是神所赐的礼物，是我们所领受的。我们每一天都是靠着恩典在活着，不是靠我们个人努力的成果。
2. 是神在保管看顾我们的所有，这并不是我们的事务。如果我们相信保护我们和我们的东西的是预防措施，我们就会被焦虑控制得焦头烂额。
3. 除非我们愿意把所拥有的东西与人分享，否则就是偷窃了神的物品（马丁·路德）。

### 思考

列出下周你生活中可以简单化的一件事，并实施！

## 附件 一篇主日讲章大纲

### 题目：简单如此

经文：太 6：25-34；路 12：15-34

引言：最近的虚惊所引发的深思。

### 一、为何忧虑？

#### A. 人的小信和疑惑

这是罪，也是人类最难克服的。不相信神的能力，同时也无法相信自己，或者他人，因此忧虑。

#### B. 人生的方向、追求和目的

追求丰衣足食（饱暖思淫欲，有衣有食就当知足——提前 6：8-10）；追求家道丰富（路 12：15）；追求自我实现；追求控制与认同。

#### C. 小结

人想做神，却常常六神无主，充满各样的忧虑；人想信靠，但又不信怎样信靠，好像信心之旅是很难走的一条道路。耶稣说：人若不转会像小孩子的样式，就不得进天国。“简单”其实就是信靠，就是诚实，就是顺服，就是保守一颗专一的赤子之心。

### 二、何谓简单？

#### A. 简单就是专一（太 6：19-24）

我们的信仰就是在强调一件事：专一。雅 1：8，心怀二意的人，在他所行的一切事上，都没有定见。

#### B. 简单就是信靠（太 6：25-34）

“信心”的含义是相信、信任、顺服、盼望。

#### C. 简单就是顺服（创 15 章）

说一不二，让神做主。

#### D. 简单就是诚实（雅 5：12）

是就说是，诚实面对自我，切实相信神的信实，在他毫无转动的影儿。

#### E. 简单就是归回（太 6：33）

简单的中心就是追求（回归）神的国和神的义（返璞归真）。

### 三、简单如此（提前 6：17-19）

#### A. 一切都是神所赐

没有了生命，什么都无用。

#### B. 一切都是神看顾

彼前 5：7，你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。不是工作，不是计划，不是保险，不是防盗系统，乃是神在看顾。路 12：6-7，麻雀虽贱，但在神面前一个也不忘记，我们的头发神已数过。

#### C. 与人分享最简单

路 12：34，马丁·路德的话：“如果我们不与人分享，我们就是在偷窃神的物。”这句话虽难听，但却如此简单地描绘出人生的真实情况。我们有什么不是领受的呢？

### 四、呼召

简简单单，返璞归真。学习用简单的信心来度过余下的光阴，尝尝主恩的滋味是何等美善，也真正体会到他的轭是容易的，他的担子是轻省的。轻轻松松，喜喜乐乐，归回基督。简单的信靠生活是一种自由，是心灵的一种正直，帮助我们归回神的心中，重享安息。

“基督徒是最自由的主人，为众人之主，不受任何人束缚；基督徒又是最尽忠的仆人，为众人之仆，受每一个人管辖。”

—马丁·路德

## 第廿三课

### 灵修、默想的特别应用（四）： 聆听顺服

本课会与你讨论怎样明白神的旨意并且学习顺服。在灵修、默想过程中最常见的问题就是如何聆听神的声音，然后如何知道这是神的旨意，最后是如何照着去行。本课和你浅谈一些入门的应用和注意事项。

#### 灵修、默想小品（23）

##### 爱里有约之返璞归真（三）学主样式

经文：约 13：1-17

主题：主通过自己的言传身教告诉门徒什么叫做“服侍”，什么叫做“顺服”。当我们学习用讨主喜悦的方式来生活，来服侍的时候，我们会发现最好的办法就是彼此顺服，成为彼此的祝福，而不是诅咒。

#### 一、如何倾听神的声音？

1. 保持一个清洁安静的心：常常有安静在神面前的时间，固定灵修、默想的时间，不断求圣灵来光照指引。
2. 对生命以及生活敏感，懂得观察、默想、默观等等属灵操练。
3. 与祷告同伴/小组一同经历神的启示和光照，让属灵的群体成为帮助和提醒。
4. 在敬拜赞美中成长，因为敬拜是最能体会神的全能、大爱，以及讨神喜悦的事奉。
5. 以圣经为试金石：神的生命之道—圣经，是我们从一切其他管道听主话语的试金石。圣经本身就有权柄！

#### 二、顺服试金石

1. 顺服带出真正的自由（太 10：39）。
2. 顺服带出真正的舍己（可 8：34）。
3. 顺服带出真正的谦卑（腓 2：4-7）。
4. 顺服带出真正的信靠（徒 5：29）。
5. 顺服带出真正的归回（赛 30：15）。

#### 三、顺服的行动

1. 对三位一体神顺服。
2. 对圣经顺服。
3. 对家人顺服。
4. 对周围的人顺服。
5. 对基督的身体顺服。

6. 对世界顺服。注意：不是顺服情欲世界，乃是存敬畏基督的心，彼此顺服（弗 5：21）。

#### 四、错误的顺服

##### A. 受虐者的顺服

允许别人滥用和虐待，以至于丧失人的价值和尊严。

##### B. 讨好者的顺服

为了避免发生冲突而讨好他人。

##### C. 依赖者的顺服

怕做决定，喜欢躲在他人的背后，没有定见。

##### D. 操纵者的顺服

采用依从技巧去达成自己的意思，常让人觉得欠他点什么，控制别人。

#### 五、顺服与服侍

顺服常常带出最美好的服侍，因为这是讨神喜悦的出发点，在顺服的过程中，我们渐渐学会服侍的目的和意义，就是为了报答神的恩典，以及向神向人表达爱的方式，这是一种付出的需要，也是生命中重要的操练。

#### 思考

回想你生命中清楚明白神的心意并去顺服的一次体验。

“住在神的生命、仁慈、权能和智慧中，彼此合一，也与神合一。神的平安和智慧充满我们的心，除了在主那里的生命以外，没有什么东西在我们的里面掌权。”

—乔治·福克斯（George Fox）

## 第廿四课

### 灵修、默想的特别应用（五）： 属灵引导

本课将会与你回顾课程当中的要点，并将属灵引导这个概念介绍给你，帮助你在自己操练属灵生命的同时，也学习引导他人并与主建立更深刻、更丰富的关系，也就是学习如何成为一位属灵的导师。

#### 灵修、默想小品（24）

##### 爱里有约之返璞归真（四）奉献生命

默想圣法兰西斯的祷告：

使我作你和平之子；

在憎恨之处播下你的爱；

在伤痛之处播下你宽恕；

在怀疑之处播下你信心；

在绝望之处播下你盼望；

在幽暗之处播下你光明；

在忧愁之处播下你欢愉。

啊！主啊！使我少为自己求；

少求受安慰，但求安慰人；

少求被了解，但求了解人；

少求爱，但求全心付出爱；

在赦免时，我们便蒙赦免；

在舍去时，我们便有所得；

迎接死亡时，我们便进入永生！

#### 一、课程回顾

#### 二、简单定义属灵引导

属灵引导是一个过程，受辅导者可以与辅导员定期会面，寻找一些指引、肯定、明辨和方向，以便与主建立更深刻、更亲密、更丰富的关系。

1. 属灵引导要求受辅导者与辅导员定期的会面对触。
2. 属灵引导是个人与个人的关系。
3. 属灵导师必须是一个寻求属灵协助者年龄组别、教育背景与人生阶段的称职向导。
4. 属灵导师绝不可将个人灵性生活的见解，强加在受辅导者的身上。
5. 理想的状态，属灵的引导是面对面地接触。
6. 属灵引导的宗旨、目的和程序自始至终都集中在寻求受辅导者的灵命成长。

#### 三、属灵引导的内容

不同于其他的社会辅导，属灵辅导专注于被辅导者的属灵经历和生命成长。所以每当建立属灵引导的关系之前，必须有清楚的意向和期望。

##### A. 渴求

受导者必须有诚实和真挚的渴求，要跟神建立更美的个人化关系。当我们渴求学习、聆听和回应神的时候，我们就准备好了接受属灵引导。

##### B. 恒切祷告

下决心有规律的每天与神亲近，不断祷告！在祷告中不断改变。

##### C. 日记

建立灵修、默想祷告的日记，记录神的作为，以及自己的改变。

##### D. 面谈

全面客观地面对生命中的问题，听取导师的意见并和导师一起祷告。

#### 四、谁可以胜任？

导师应该是一个以祷告为生命中心的人。导师应该切合受导者的年龄组别，以及人生阶段。导师自身要有美好的灵修、默想生活，明白怎样从神的眼光来看待问题。导师绝不可坚持强加他人自己的灵修方式或生活模式。要敏锐于圣灵的感动和催促，而不自己设立固定的目标或准则。

##### A. 一般条件

深深信靠神，恒切祷告，满有喜乐的生命。

##### B. 最好条件

自己也接受属灵引导，比受辅导者更有生命的体验。

##### C. 互为引导

彼此信任，建立在耶稣里最深刻的友谊和团契。

##### D. 祷告同伴与领航员

有责任和义务与对方一同分享分担。

##### E. 媒人

目的是为了把受辅导者带到神的面前，使对方与神相爱。

## 五、总结

灵修旅程是个人的工程，同时也是关系的群体工程，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（弗 4：16）。但愿基督的爱激励我们，让我们献上时间、精力和注意力，体验身心灵与主合一的美好生命！神赐福你和你的家！阿门！

## 附录

### 灵程学 ( Spirituality ) 的 12 个 S

1. 灵程知识 (Spiritual Knowledge)  
对神，对己，对世界有属灵的认知及了解。
2. 灵程修养 (Spiritual Formation)  
生命的塑造，更新，成长。
3. 安静 (Silence)  
开放，等候，爱慕，即专注仰望的时刻，得安息的必经之路。
4. 空间 (Space)  
自由，释放。为神，为己，为人，愿意敞开，愿意寻求的态度。
5. 慢下来 (Slow Down)  
放松，放手，但将注意力集中在神身上的态度与经验。
6. 朝圣 (Sojourning)  
踏实的生活，衷心的转向神，将灵程、旅程，即心程结合的过程。
7. 简朴 (Simplicity)  
单纯，甘心，不为名利束缚。奋斗，自知，勇于承担。
8. 感同身受 (Solidarity)  
怜悯，同感，与哀哭的人同哭，伸出同情的手。
9. 敏锐 (Sensitivity)  
不可或缺的意识，时常察觉到神，人及自己的提示和需要。
10. 圣礼 (Sacrament)  
群体的敬拜礼赞，生命的分享与分担，团契与祷告。
11. 圣经 (Scripture)  
生命的泉源及粮食，是灵命成长的基础。
12. 成圣 (Sanctification)  
圣父、圣子、圣灵三位一体神在我们生命中的作为。