

# 属灵操练礼赞——灵性增长之道

傅士德著·周天和译

## 目录

壹·属灵的操练：释放之门.....	8
贰·默想操练.....	25
叁·祷告的操练.....	50
肆·禁食的操练.....	69
伍·研究的操练.....	89
陆·简朴的操练.....	109
柒·独处的操练.....	132
捌·顺服的操练.....	150
玖·服侍的操练.....	171
拾·认罪的操练.....	192
拾壹·崇拜的操练.....	211
拾贰·引导的操练.....	233
拾叁·庆祝的操练.....	253

属灵操练礼赞——灵性增长之道

傅士德著·周天和译

目录

壹·属灵的操练：释放之门. . . . .  
8

贰·默想操练. . . . .  
25

叁·祷告的操练. . . . .  
50

肆·禁食的操练. . . . .  
69

伍·研究的操练. . . . .  
89

陆·简朴的操练. . . . .  
109

柒·独处的操练. . . . .  
132

捌·顺服的操练. . . . .  
150

玖·服侍的操练. . . . .  
171

拾·认罪の操练. . . . .  
192

拾壹·崇拜的操练. . . . .  
211

拾贰·引导的操练. . . . .  
233

拾叁·庆祝的操练. . . . .  
253

### 作者简介

傅士德博士 (Dr. Richard J. Foster)，RENOVARE’ 创办人及主席，Azusa Pacific University 之属灵成长学 (Spiritual Formation)

教授。

傅士德博士为享负盛名的作家与讲员，畅销著作包括《属灵操练礼赞》

(FES 出版)、

《简朴生活真谛》

(FES 出版)、

《基督徒看钱》、

《基

督徒看权势》及《基督徒看性》。

《属灵操练礼赞》（增修本）为其最

新力作之一，书中补充了不少有关属灵操练的资料，帮助读者易于掌握及实践，过一个与父神亲密同行的生活。

序 一

讨论内在生命的书籍很多，可是能把真正的创作性和真诚的才智结合在一起的则寥寥无几。然而傅士德的这本书正是属于后一类。他沉湎于古典的灵修书籍之中，但同时又对它们作精细的研究。这种研究本身便具有长远的价值。虽然本书极多引用古典的灵修书籍，但并非一本讨论古典灵修书籍的书，相反的，它是一本真正的创作。

叫我们立即注意到的是本书研讨的范围非常广泛。许多现代的灵修书籍都只讨论内在生命的某一部分。然而本书则大不相同。它讨论到好些重要的题目，并且由于作者富有勇气作大胆的尝试，因此在处理的手法上，也便令人觉得气象一新。作者所审查的经验范围很广，从认罪到简朴到喜乐。由于本书乃是作者在博览群书并且细加思考以后所写成的精心杰作，因此读者不能囫圇吞枣地匆匆阅读，而应该慢吞细嚼，才能体会出其中的精义。

作者的真知灼见有好几方面的来源，最主要的是圣经和众所公认

的古典灵修书籍，然而这并非全部的来源。细心的读者很快便会认出，

作者也曾深深受惠于世俗的思想家。由于作者本人是贵格会（Quaker）

信徒，因此自然难怪他较多引用贵格会作者的经典之作，包括弗克斯（George Fox）

、武尔曼（John Woolman）

、史婀娜（Hannah Whitall Smith）

，祈里（Thomas Kelly）和许多其他人士的著述。作者这样做，并非囿于门户之见，而是真正超宗派的，因为所有的真知灼见都应该公诸于世，方才合乎大公性的分享原则。作者给了我们很好的榜样。

作者论“简朴”一章特别出色。部分是由于它并不简单。事实上，他在第六章所提出的有关“简朴”的十项“驾驭原则”，便足以发挥成为另一本属灵生命的专著。那十项原则虽然源出于古代的智慧，可是作者用现代的实例去发挥，便使它们十分适合现代人的需要。

作者深知，强调简朴，这事本身便可能成为一种网罗。这便是他为什么不硬性规定要穿朴素的衣服，而只简单地说：

“不要追随时髦，

只

买你所需要的。”这已是一个激进的建议。如果人们广泛接纳，

便会大大释放那些成为广告牺牲品的人，特别是电视广告牺牲品的人。假如有相当数量的人服从那“反积聚”的清晰命令，那么必然会引起一种真正的文化革命。

我们这个时代的最大问题不是科技的问题，因为我们对这样的问题处理得很不错。它们甚至不是政治的或经济的问题，因为在这些领域中的问题虽然引人注目，可是多半是由别的问题生发出来的。最大的问题乃是道德和灵性的问题。除非在这些领域中我们能够有点进步，否则我们甚至难以生存下去。在过去高深的文化就是这样衰败下去的。也就是因这缘故，我欢迎一本在培养灵性生命上真正成熟的作品。

杜必律 (D. Elton Trueblood)

## 序 二

记得我第一次接触《属灵操练礼赞》这书，是远在一九七九年从苏恩佩姊妹手中得来的，她是第一个享用安息年假福利的 FES 同工，带着安息后的活力从美国回来，同时把这本日后影响我生命的书带到了香港的同工，也带进了整个华人的世界。

当时，恩佩姊妹以先知的眼光和热诚，针对当时教会信徒忙于侍奉而导致生命萎缩的危机，毅然发出属灵操练的呼喊；她因着这本书给她的启发和指引，对于属灵操练的喜悦，重新走上一条扎实的途径。

在她的大力推动下，FES 在一九八二年出版了这书的中文版，从此在

FES 圈内及圈外，掀起了属灵操练的浪潮。

《礼赞》一书出版后，迅即攀上了流行榜，更成为多年来 FES 再版最多最快的金书之一。在二十世纪八十年代福音阅览室所举办的读书会 and 首先倡导的阅读生活营中，《礼赞》是必读本；我也曾多次参加，并且在每次带领阅读分享和讨论中，得到更多的领受和更深入的启发。同时，在多年带领门徒小组的经历中，《礼赞》是众同学、教师及毕业生所最喜欢阅读和分享的书之一。

十多年后，事实证明了《礼赞》一书的价值和贡献。初版时，其中有些内容曾引起一些争论；然而，近年作者重新改写这部分的内容，

又因着我们在这多年来的学习和体验，相信增修本的内容及编排，必定更广泛得到信徒的接纳，使有心在属灵操练方面追求成长的读者，得着更切实的帮助。

自一九八八年六月起，主带领我转到“教新”的岗位上侍奉，因此有很多在属灵操练上的学习和参与；今年六月，适逢《礼赞》的作者博士德博士（Dr. Richard J. Foster）首次来港主领讲座及静修营，FES 亦准备同时出版《礼赞》的增修本，加强推动灵命更新的运动。

愿主使用这书成为更多信徒步向丰盛生命的阶梯！

余慧根

香港教会更新运动总干事

一九九三年五月

致 谢

1978

书籍最好是在群体中写成。我深深受惠于那些在我周围生活的人。本书的思想内容基本上是从他们身上得来的。藉着卫拉德（Dallas Willard）的友谊和教诲，我第一次看到灵性操练的意义和需要。足

有四年多的时间，他都是我灵性操练的良师。他的生活乃是本书原则的化身。

卜尔琴女士（Bess Bulgin）曾给我不少的帮助。她细心地以祷告的心情将本书内容阅读过好几次，并且在文词上加以润色，提高它的可读性。贝斯夫妇（Ken and Doris Boyce）在我写作的过程中，不断地给我热诚的鼓舞。韦丝女士（Connie Varce）是一位最出色的行政秘书，她那打字的技术，文法的修练和乐观的态度，都使本书生色不少。梅玛莉女士（Mary Myton）辛勤地为我的初稿和最后修正稿打字。孙柏先生（Stan Thornburg）用他的言语和生活教导我认识服侍的精义。馨素女士（Rachel Hinshaw）仔细地为我校阅稿件。此外，我要特别感谢纽堡友谊教会给我好几个礼拜的假期，让我有时间对本书作最后的修正，我也衷诚感谢吴武牧师（Ron Woodward），在我休假期间，担负双倍的牧师职务。

我的孩子约珥和拿单也极其耐心，容许他们的父亲一再减少与他

们游戏和给他们说故事的时间。如今本书已经完成，他们可以高兴地再次延长与父亲玩耍，听父亲说故事的时间了。

1977

《属灵操练礼赞》一书自从初版至今已满十年。我仍觉得书籍最好是在群体中写成；如今惟一不同的是，使我受惠的群体比以前广大得多。过去十年，数不清的人曾写信给我，或鼓励，或质疑，或改正，

或激发我的思想。除此以外，有好些人曾亲自与我交谈，分享他们的挣扎、学习和成长。他们大家以及其他人士，使我在灵性生命上受教不浅，也对本书的修订有所贡献。

我要特别感谢内子嘉露玲。多年来她用难以言喻的方法，教导我如何与上帝同行。如今将本书献给她要比十年前更合适。我也要向我们的行政助理盖灵德女士（Lynda Graybeal）致谢，她曾经不辞劳苦地在许多细则上，为本书的增修本费心费力。

当我修订本书时，深觉意犹未尽，辞不达意。一切用字遣词最多也不过是断断续续零零碎碎的，对上帝的真理的见证而已。我们确实是对着镜子观看，模糊不清。不过，令我感受更深的是，上帝能够使用那么不适当、不完全，甚至那么笨拙地写在纸上的文字去更新和改变生命。这事如何发生，我不晓得。那是恩典的神迹，它指向一项事实，假如在本书中有任何东西对你提供生命力，那不是从我而来。荣耀独归于上帝！

(Soli Deo Gloria!)

傅士德

一九八八年复活节

壹·属灵的操练：释放之门

“我把一生当作过客，朝永恒前进。我本是按上帝的形像造的，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。

”

——坎特伯利大主教：珂根(Donald Coggan)

我们这个时代的祸因是浅薄。事事寻求立时的满足乃是一个基本的属灵问题，今天最迫切的需要不是要有大量聪明能干的人，或是大有恩赐的人，乃是有深度的人。

古典的(注 1)灵性生命的操练号召我们越过表面的生活进入深处，邀请我们去探索属灵境界的内在洞府，催促我们要作这个空虚世界的回答。武尔曼劝告我们：“居留深处对你有益，因为这样你才可以感觉和了解人的心灵。

”(注 2)

不要以为这些操练是属灵伟人的专利品，超乎我们能力范围之外；也不要以为它们属于致力冥想的人，就是把他们的全部时间用以祷告和默想的人。事实远非如此。上帝的意思是，灵性生命的操练属于平凡的人：就是那些有职业的人，要照料孩子的人，要在厨房里洗

碗、在后园割草的人。事实上，这些操练最好在人际关系中实施。就是在我们夫妇、兄弟姐妹、朋友邻里的关系中实施出来。

我们也不要以为属灵的操练是枯燥乏味的苦役，目的是要在世上消灭欢笑。不，喜乐才是一切操练的主调。操练之目的是要把人从那令人窒息的自私自利和恐惧的奴役中释放出来。当一个人的内在心灵从那令他消沉的事物中获得释放时，实在很难说是枯燥乏味的苦役。

歌唱、跳舞，甚至欢呼，都是灵性生命操练的特色。

就某种重要的意义而言，属灵的操练并不太难(注 3)。我们毋须在神学上有极高的造诣才能实行这操练。新近悔改的人——就此事而论，一些还未将他们的生命交托耶稣基督的人——也当实行这样的操练。基本的条件是对上帝有渴慕的心。诗人写着说：“上帝啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我的心渴想上帝，就是永生的上帝。”

(诗

42: 1-2)

欢迎初学的人。我自己也是一个初学者，虽然我对本书所讨论的每一种操练都曾实习过好几年，甚至我可以说，由于我对这些操练曾经实习过好几年，我更觉得自己是一个初学者。正如梅顿(Thomas Merton)所说的：

“我们都不想做初学者。可是让我们深信一项事实。

就是我们一生都不能超越初学者的范围之外！

”

(注 4)

《诗篇》第 42 篇 7 节：“深渊就与深渊响应。”也许在你生命的隐密之处，你曾听见一种声音号召你进入更深、更完满的生命里头。也许你对那轻浮的经验和浅薄的教训已经厌烦了。你不时瞥见一些你前所未有的东西。你的内心渴想进入深处。

那些听见了从心灵深处所发的呼唤，并且渴望去探索那属灵操练的世界的人，立即面临两种困难。第一是哲学上的：我们这个时代的物质基础已经那么普遍地渗入每样事物，以致人们对达到物质以外境界的能力大有怀疑。其实许多第一流的科学家已经超越了这样的怀疑，晓得我们不能被困于一个时空的箱匣中。可是普通的人则受流行的科学所影响，但这些流行的科学早已落伍一个世代，并且对非物质的世界怀有成见。

我们的心理状态实在给这种流行的科学渗透了。比方说，

“默想”

这件事，假如容许实行的话，我们都不会把它当作一个人与上帝之间的相遇，只认它是心理上的巧妙操纵。通常人们对短时间涉足于那“内

心的旅程”会予以容忍，但随即便要返回“实际”的世界，继续他“实

际”的事务。我们需要有勇气超越我们这个时代的成见，与我们中间一班最优秀的科学家共同肯定，除了物质世界以外，还有别的境界存

在。我们要站在理智的立场，诚诚实实地，甘心乐意去研究并探索另一境界，竭尽全力，决心探讨，正如我们在别的学科上研究时所作的。

第二个难题是实践方面的：我们简直不晓得如何去探索内在的生命。这情形并非向来都如此。在第一世纪和更早的时期，并不需要教导人如何去“作”灵性生命的操练。圣经呼召人们去作这样的操练，例如禁食、默想、崇拜和庆祝，但几乎完全没有指示人怎样去做。理由很明显，人们经常作那样的操练，这些操练已成为普通文化的一部分，以致“怎样去作”已成为普通的知识。比方，禁食是那么平常的一件事，以致无人需要询问，在禁食之前要吃什么，或者怎样停止禁食，或者在禁食期间怎样避免晕眩——每一个人早已晓得这一切。

我们这个时代的人则不然。今天人们对于一切古典的属灵操练最简单最实际的问题都几乎毫无所知。因此任何有关这类题目的书籍都必须提供实际的指导，严格说明我们要如何去实行这些操练。不过，我们首先要提醒大家的是，懂得操练的技巧，并不意味着我们在实行这操练。属灵的操练乃是一种内在的和灵性的实体，要达到灵性生命的真实境界，内心的态度比技巧重要得多。

当我们热烈地实行各项属灵操练时，我们可能忘记“操练”这件事。蒙上帝悦纳的生命不是去完成一连串的宗教责任。我们只有一件事要做，就是去经历一种与上帝亲密联络交通的生命。这位上帝是“众

光之父……在他并没有改变，也没有转动的影儿。

”（雅 1：17）

积习之奴役

习惯上我们认为罪乃是个人对上帝不顺服的行为。这虽然不错，但圣经还有进一步的说法（注 5），保罗在《罗马书》中时常把罪当作折磨人类的一种情况（参罗 3：9—18）。罪，作为一种情况，藉着“身上的肢体”显明出来；那就是身体的积习（罗 7：5 以下）。没有

一种奴役能与积习的奴役相比。

《以赛亚书》第 57 章 20 节记着说“惟独恶人，好像翻腾的海，不得平静；其中的水常涌出污秽和淤泥来。”海不必做什么特别的事便产生污秽和淤泥，那是它自然活动的结果。当我们在罪的情况下，情形也是如此。我们生命的自然活动便会产生污秽和淤泥。罪乃是我们生命内在结构的一部分，不必特别地努力。无怪乎我们觉得被困在里面。

我们平常对付根深蒂固之罪的办法是加以正面的攻击。我们依靠

我们的意志力和决心。无论我们所面临的问题是什么——愤怒、怀恨、

贪食、骄傲、性欲、醉酒、恐惧——我们都决心不再去作；我们用祷告去抵抗它，向它宣战，立志奋斗。然后一切都归于徒然。我们再次发觉自己在道德上破产。或者更糟，竟以外表上的公义而自傲，以致

我们的情况简直比“粉饰的坟墓”更不好。奥诺（Heini Arnold）在他所著《罪思之解脱》那本杰出的小书中写着说：

“我们要清清楚楚地说明，我们不能藉着运用我们的‘意志’去释放和净化我们的心。”

（注 6）

在《歌罗西书》里面，保罗列出一些人们用以控制罪的外表形式：

“不可拿，不可尝，不可摸。”然后加上一句说：

“这些规条使人徒有

崇拜意志的智慧”（西 2：20—30，引自英皇钦定本的译法）。“崇拜

意志”——这短语多么有力，对我们生活的许多方面又描绘得多么深刻！当我们自觉能够单靠我们的意志力胜过我们的罪的一刻，便是我们崇拜意志的时候。保罗看着我们在灵程上最艰辛的努力，称它为偶像崇拜：

“崇拜意志”

，这难道不是有点讽刺吗？

运用意志力在对付根深蒂固的罪的积习上永不能成功。“当你在精神上抗拒任何不良的或不受欢迎的情况时，你便赋予它更多的力量——它便会使用那力量去对抗你，你便会按那抵抗力的程度，耗尽

你自己的资源。”（注 7）奥诺的结论是：“只要我们以为我们能够藉

着自己的意志力去拯救自己，我们便只会使我们里面的邪恶越发坚强。

”

（注 8）所有灵修生活的伟大作家都曾体验过同样的真理，从圣奥古斯丁到圣弗朗西斯，从约翰·加尔文到约翰·卫斯理，从德勒撒（Teresa of Avila）到朱莉安娜（Julian of Norwich）

。

“崇拜意志”在短期间可能有成功的迹象，可是我们生命中的缺陷和裂口、我们心灵深处的情况时常都会显露出来。当耶稣说到法利赛人外表上所显示的义时，他是在描述上述的情况。“因为心里所充满的，口里就说出来……我又告诉你们：凡人所说的闲话，当审判的日子，必要句句供出来。”（太 12：34—36）凭藉意志，人们能够暂时有好的表现，可是迟早在不经意中，“闲话”会漏了出来，把内心真实的情况显露无遗。如果我们满有怜悯，它会显露出来；如果我们满有毒恨，那也会赤露无遗。

并不是说我们存心如此。我们无意大发雷霆，也无意展览那令人讨厌的倨傲。可是当我们与人相处的时候，我们的为人便自然显露出来。虽然我们可能竭力设法掩藏这些事，可是我们的眼睛、我们的舌头、我们的下颚、我们的双手、我们全身的“身体语言”都把我们暴

露出来。意志力不能抵抗闲话和漫不经心的片刻。意志与律法一样，有同样的不足之处——它只能对付外表的东西。它不足以带来所需要的内心的改变。

属灵操练开启门户

当我们发觉无法藉赖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认：原来内在的义乃是从上帝而来的礼物，要以亲切的态度去接纳。我们里面所需要的改变是上帝的工作，不是我们的工作。所要求的是内在的事工，只有上帝才能从里面施行他的作为。我们不能达到或者赚得这种上帝国的义，那是所赐下的一种恩典。

在《罗马书》里面保罗花了极长的篇幅去显明那义（注 9）是上帝的恩典。他在那卷书信中采用这术语共三十五次，每次都强调，那种义不是也不可能藉着人的努力去得到的。其中最清楚的说法之一是《罗马书》第 5 章 17 节：

“……那些受洪恩又蒙所赐之义的，岂不更要因耶稣基督一人在生命中作王吗？”那种教训，当然不单在《罗马书》中找到，在全部圣经中都如此表明，显然是基督教信仰的房角石。

当我们把握这种令人惊异兴奋的见识时，我们立即又有陷于另一相反方向的错误之危险。我们会受引诱，以为我们完全不能做什么。假如一切人为的努力都会陷于道德上的破产（我们尝试过以后，晓得

事情果真如此），假如义乃是从上帝而来的一种仁慈的恩赐（正如圣经清楚说明的），那么，理所当然的结论岂不是说，我们必须等待上帝来到改变我们吗？奇怪的是，答案是否定的。那分析是正确的：人的努力是不够的，义是从上帝而来的一种恩赐，不过结论却错了。令人高兴的是，有些事是我们能够做到的。我们毋须陷于进退两难的境地：或者尽力工作，或者袖手旁观。上帝已经赐给我们灵性生命的“操练”，作为接纳他的恩赐之媒介。这些“操练”容许我们把自己摆在上帝面前，叫他能够改变我们。

使徒保罗说：“顺着情欲撒种，必从情欲收败坏；顺着圣灵撒种的，必从圣灵收永生。”（加 6：8）保罗的类推法是很有意义的。一位农夫不能叫五谷生长，他所能作的只是供给适当的条件，叫五谷得以生长。他耕耘土地，他撒下种子，他浇灌植物，然后土地由自然力量接管，五谷便长了出来。灵性操纵的方法也如此——它们乃是在灵里撒种的工夫。这些操练乃是上帝把我们放进土中的方法，它们把我们放到一处，叫上帝能够在我们里面运行、改变我们。灵性操练本身不能作什么，它们只能把我们安放到一处地方，在那里上帝可以在我们身上施展他的大能。这些操练只是上帝恩典的媒介。我们所寻求的内在的义，不是倒在我们头上的东西。上帝已经规定这些灵性生命的操练，作为一种媒介，把我们安置在一处地方，好让他赐福给我们。从这方面看来，我们可以正当地说，这是“操练的恩典之道”。

它是“恩典”，因为它是免费的；它是“操练”

，因为其中有一些我们

要做的事。潘霍华（Dietrich Bonhoeffer）在《追随基督》

（The Cost

of Discipleship）一书中清楚地说明，恩典是免费的，但并不廉价。

一旦我们清楚了解上帝的恩典不是赚来的，也不可能赚得的时候，如果我们希望长进，我们便必须采取一种立志选择的行动路线，这路线涉及个人和群体的生活。那就是属灵操练的目的。

把我们在前面所讨论过的要点用一幅假想的图画表达出来，对我们

可能会有帮助。试行想象一块陡起的狭小的岩石，两边都是峭壁悬崖。右边的深谷是因着人为的努力去追求义所带来的道德的破产。在

历史上，这个深谷被称为道德主义的异端。左边的深谷是由于缺少人为的努力所带来的道德的破产。这个深谷则称为废法主义的异端。在

那陡起的岩石上有一条小径，就是灵性生命的操练。这条小径引到我们

所寻求的内在的改变和医治上去。我们永不可飘向左边或右边，而要保持在这条小径上。这条小径满有严重的难处，但也有难以言喻的

喜乐。当我们在这条小径上前行的时候，上帝的福气会临到我们，在我们身上重建他儿子耶稣基督的形象。我们必须时常谨记，并非这条小径产生这种改变；它只是把我们安置在一处地方，在那儿能够产生

这种改变。这就是操练的恩典之道。

在道德神学上有一种说法：

“美德不难”

。只有上帝恩惠的作为接

管了我们的内心，把我们生命中的积习改变了，这话才是真的。在未曾达到这地步之前，美德很难，实在极难。我们尽力要显示一个可爱和满有怜悯的心，然而这好像要从外面带进一些东西来。可是从内在心灵深处浮起了我们不想要的东西，就要一种刺痛和怀恨的心意。不过，当我们在操练的恩典之道上生活了一个时期以后，我们会发觉内在的改变。

我们所作的不过是接纳一件礼物，然而我们晓得这些改变是真的。我们晓得它们是真的，因为我们发觉，从前觉得极难得到的怜悯之心，如今变得容易了。事实上，如今觉得困难的事是满有怨恨在心。

属神的爱已经进入我们的内心，接管我们的习惯模式。在不经意的时刻，从我们生命的内在圣所中自然地流露“仁爱、喜乐、和平、忍耐、

恩慈、良善、信实、温柔、节制”（加 5：22-23）。我们毋须尽力设法向人隐藏内在的我。我们不必力求做好和满有仁慈；我们是良善和仁慈的。要抑制那良善和仁慈倒是一件不容易的事，因为良善和仁慈已是我们本性的一部分。正如我们生命的自然动作曾经一度产生污秽和淤泥，如今它们结出“公义、和平并圣灵中的喜乐。”

（罗 14：17）

莎士比亚注意到“怜悯的特质不是勉强的”——任何属灵的美德，在掌握了人格以后也不是勉强的。

死亡之道：把操练变为律法

属灵的操练原是为了我们的好处而设的。它们的用意是把上帝的丰盛带进我们的生命中。然而，也可能把它们转变为另一组杀害灵性的律法。给律法所捆绑的操练发出死亡的气息。

耶稣教导说，我们必须超越文士和法利赛人的义（太 5：20）。

然而我们必须看出，他们的义并非等闲之事。他们决心要顺从上帝的旨意而行，那种专心致志的态度是我们中许多人有所不及的。不过，他们的义时常都有一个中心事实，就是“外表主义”。他们的义在乎控制外面的事物，时常包含对别人的操练。我们的义超越文士和法利赛人的义到哪一种程度，可从我们的生命彰显上帝在我们心中所作的工夫到哪一种地步看出来。它会有外表的果效，但那工夫是内在的。当我们热心于属灵的操练时，很容易把这些操练变为文士和法利赛人外表上的义。

当操练贬抑为律法时，它们会用以操练控制人。我们会采取一些明显的命令，用以约束别人。属灵的操练如此退化之结果是骄傲与恐惧，骄傲是因为我们相信我们属于好人之列，恐惧是因为控制他人的力量带来一种担忧，诚恐失去控制，并且担心被别人控制。

如果我们在这属灵的途程中要有进步，以致这些操练不是诅咒乃是祝福，那么，我们的生命必须到达一个地步，在那儿我们要把那需要控制别人的永恒重担放下。控制别人的欲望比任何一件事都会更加引导我们把属灵的操练变为律法。当我们一旦制定了一条律法时，我们便制造了一种“外表主义”，我们便会用以衡量别人，看看谁符合那条律法的标准，谁不合标准。没有律法，这些操练基本上是一种内在的工夫，是不能加以控制的。当我们真诚相信内在的改变是上帝的作为，不是我们的作为时，我们便能放下我们迫切要改正他人的热心。

我们必须谨防，我们多么容易急忙抓住这个字句或那个字句，把它变为一条律法。我们一旦这样做的时候，我们便有资格承受耶稣对法利赛人的严厉责备：“他们把难担的重担捆起来，搁在人的肩上，但自己一个指头也不肯动。”

（太 23：4）在这些事上，我们需要把使徒保罗的话牢记在我们心中：“我们不是凭着字句，乃是凭着灵去处理。律法的字句导致灵魂的死亡；惟独上帝的灵才能赐生命给灵魂。”

（林后 3：6——按 Philip's 译本逻辑）

当我们进入属灵操练的内在世界时，时常都有把它们变为律法的危险。不过上帝没有把我们留在我们自己人为的计谋中。耶稣基督已经应许要作我们时刻的教师和向导。他的声音不难听到，他的指示不

难了解。如果我们开始把那时常都应该保持活跃和长进的东西硬化时，他会告诉我们。我们可以信任他的教训。如果我们飘向一些错误的观念，或者无益的行动，他会引导我们回头。如果我们愿意聆听这位属天的监督，我们便会得到所需要的指示。

我们的世界极需真正改变了的人。托尔斯泰有一种深入的观察，他说：

“每个人都想改变人类，但没有人想到改变自己。”

（注 10）让

我们属于这一类的人，就是相信我们生命的内在改变，是值得我们尽力去追求的目标。

进一步研究

当你开始研究本书所提基督教的各项操练时，有几个陷阱是事先的警告可能帮助你避免的。我只简单列举七个——当然还有许多！第一个陷阱是，企图把各项操练变为律法。没有什么比律法主义更能窒息心灵，使之不能与上帝同行的。一个僵化的人不是一个有训练有规律的人。僵化是一个最可靠的征兆，表明操练已经衰颓。一个有训练有规律的人，当一件事必须做成时，他能够去完成。一个有训练有规律的人能够适时地生活。一个有训练有规律的人好像一个漂浮的汽球一样，能够随着属灵恩惠的运转而移动。我们时常都要谨记，

各项操练都是对生命的深入感悟，而不是为了控制生命而定的规律。

第二个陷阱是，不了解各项操练的社会含义。这些操练不是为一班虔诚人所定的一套敬虔的训练法则，而是一个号角，号召人在一个被罪恶败坏的世界中过顺服的生活。它们号召我们在一个被战争所困扰的世界中从事和平，在一个被不平等所折磨的世界中呼召公义，在一个忘记了它的邻舍的世界中，与贫苦和被剥削了应有的权利之人站在一起。

第三个陷阱是，把各项操练本身看作具有善良价值的东西。其实各项操练本身并无道德价值，不持有公义，不包含正直。法利赛人就是看不出这点重要的真理。这些操练把我们放在上帝面前；它们不会使我们在上帝眼中有何精致的优点。

第四个类似的陷阱是，把我们的注意力集中在各项操练上，而不是集中在基督身上。各项操练的目的是要体现更大的善良；那更大的善良就是基督本身。我们必须时常保持他作为我们注意的焦点以及我们追求的目标。

第五个陷阱就是倾向与把某操练孤立起来，高举它过于其他操练，甚至忽视其他的操练。各项操练有如圣灵的果子——它们构成一个单一的实体。比方，我们有时给禁食吸引，以致我们竟以为这种操练包含着整幅图画。我们把一棵树当作整个森林。我们必须不惜任何代价去防止这样的危险。属灵生命的操练是一个有机的整体，一条单

一的途径。

第六个陷阱是，认为《属灵操练礼赞》一书中所提及的十二种操练，已把上帝施恩的媒介或方法说尽了。我没有一张包罗无遗的基督教操练名单，而据我所知，也没有这样的一张名单存在，因为有谁能局限上帝的灵呢？《属灵操练礼赞》只不过是尝试把圣经作者以及教会历史中历代圣徒说过的灵修行动编在一起，这些灵修方法都是实验得来的重要法则。然而基督要比任何描述他与他的孩子们沟通的方法大得多。他不能被任何系统所局限，不管那系统是多么美善。

第七个陷阱是最危险的。那就是只研究这些操练而不加以体验。

只抽象地讨论这些操练，为它们的性质和合法性争辩不休——这些，我们能够相当安全地做到。然而，踏出这范围，进入经验中，会对我们为人的核心本质有所威胁。不过，并没有其他办法。我们必须以祷告的心态，慢慢地，也许满怀恐惧和疑问，进入这种圣灵里面的冒险生活。

读经日程表

星期日——渴望进深。诗 42 篇

星期一——受制于根深蒂固的积习。诗 51 篇

星期二——受制于根深蒂固的积习。罗 7：13—25

星期三——外表公义的破产。腓 3：1—16

星期四——身体各部所犯的罪。箴 6：16—19

星期五——身体各部所犯的罪。罗 6：5—14

星期六——属灵操练的胜利。弗 6：10—20

研讨题目

1. 我说：我们这个时代的祸因是浅薄。如果你倾向于同意，请在我们的文化中列举几个现象，去阐明这事实。如果你倾向于不同意，也请你在我们的社会中列举几个现象去阐明你的信念。在我们的时代，是否有些影响力，会使如今的基督徒比其他世纪的基督徒更流于浅薄呢？

2. 我把本书所讨论的各项操练，称为“古典的”灵性生命的操练。我这样说，有什么理由呢？请批评我的论证——意思是，你同意呢？还是不同意？

3. 属灵操练的目的是什么？

4. 踏上这段旅程的一个基本要求是什么？是否有什么东西会拦阻你去达致这要求？

5. 仔细思想奥诺（Heini Arnold）的这句话：

“我们要清清楚楚地说明，我们不能藉着运用我们的‘意志’去释放和净化我们的心。”

按你自己的经验，这说法对吗？

6. 我指出，那些想探索属灵操练的世界之人面对双重苦难。什

么是“实际的困难”？在你自己的生活中能否看出这困难？什么是“哲

理上的困难”？在你的生活中怎能看出这困难？

7. 我所说“操练的恩典”是什么意思？“廉价的恩典”这个概念的含义为何？你对这两类的恩典？那一类最熟悉？

8. 假如你走在我所说的，两边都是峭壁悬崖的那块陡起的狭小岩石上，你最常会掉在哪一边的深谷中？试解释你在自己的生活中，怎能看出这一点。

9. 当你读这本书时，试想，关于这本书，你觉得最危险的东西是什么（意思是，什么东西会引人离开上帝而不是归向上帝？）

10. 这一章令你印象最深的是什么？有什么地方是你不同意的吗？有什么地方是你不能认同的吗？有什么你发觉难以了解的吗？

进一步阅读资料

关于属灵的操练有极丰富的文献，下面所列举的只代表有关灵性生活一般性的最好著作中的一部分。它们提供一种极其美好的背景架构，使我们可以从其中去研究基督教的操练。

“”

潘霍华（Dietrich Bonhoeffer）著：《追随基督》）道声出版社

（The Cost of Discipleship, London: SCM Press, 1964）。 “廉价的恩典”这短语就是从本书而来。这短语有力地号召我们要付出较高的代价去追随基督。

高赛德 (Jean-Pierre de Caussade) 著: *The Sacrament of the Present Moment*, trans by K. Muggerridge, London: Fount, 1981。

本书为第十八世纪一位法国耶稣会神父所著；是一本赏心悦目的著作。

祈里 (Thomas R. Kelly) 著: *A Testament of Devotion* , London: Quaker Home Service, 1979。第二世纪上好的典型灵修著作不多——这是其中一本。

金碧士 (Thomas A . Kempis) 著: 《效法基督》晨星出版社 (*The Imitation of Christ*, London: Hodder & Stoughton, 1979)。本书的英文新译本给这本基督教灵修著作中首屈一指的最优秀作品，加添新的活力。

罗维廉 (William Law) 著: *A Serious Call to a Devout and Holy Life* , ed . Halcyon Backhouse London: Hodder & Stoughon, 1987。这是一本对基督徒生活极有影响力的作品。作者常被称为改教运动后最伟大的英国神秘主义者。罗维廉是一个小的属灵社团的领袖。约翰·卫斯理和查理士·卫斯理都是他的门徒。

劳伦斯 (Brother Lawrence) 著: 《与神同在》基督书楼

(The

*Practice of the Presence of God*, trans. by E. A. Blaiklock, London: Hodder & Stoughon, 1982)。劳伦斯是法国人，他原名 Nicholas Hoddman。这些简朴的书信和谈话感动了三个世纪的基督

教，过着与基督较密切的团契生活。

罗约拉 (St Ignatius of Loyola) 著: (The Spiritual Exercise, ed. Robert Backhouse, London: Hodder & Stoughton, May 1989。

本书所提供的灵性操练计划包括良心省察、默想以及其他祷告方法。

附有指引如何去把计划加以改编，以适应个别的需要和困难。

贝德生 (Eugene Peterson) 著: A Long Obedience in the Same Direction, Basingstoke: Marshall Pickering, March,

1989。透过“上行之诗” (诗 120-134) 的研究，作者帮助基督徒艰苦地处理许多典型的属灵操练。

李查士 (Lawrence O.

, Richards) 著: A Practical Theology of Spirituality, Basingstoke; Marshall Pickering. 1988。

这是一本根据圣经研究而写的灵修神学，说明其内在的实质以及外在的表达方式。行文清晰，研究深入。

莎尔的圣芳济 (Francis de Sales) 著: An Introduction to

the Devout Life, London: Hodder Stoughton, 1988。本书内

容大部分都是圣芳济给第十七世纪初期一个人——Mame

Louise

Charmoisy 辅导的结果。它涵盖着广泛的形形色色的属灵事项。对那些寻求加深他们灵修生活的人会有帮助。

孙凤 (Agnes

Sanford) 著: The

Healing

Light , Evesham;

James (Arthur), 1981。这是耶稣呼召教会去作的医治职事之典型说明。这本书对我自己的侍奉前程影响很深,

陶怒 (A. W. Tozer) 著:

《渴慕神》宣道出版社 ( The Pursuit of God, Bromley, Kent: STL Books, 1980, and Eastbourne: Kingsway, 1984)。这是一本温柔、具有敏锐触角的书。里面满有洞察力以及宽容的眼界, 令人耳目一新。

□ 第一部 内在的操练

贰 · 默想操练

“真正的默想不是心理学的幻觉, 乃是神学的恩典。

”

——梅顿 (Thomas Merton)

在现社会中, 我们的对头撒但着重三件事: 喧嚣、匆忙和拥挤。

假如他能使我们时常都忙于寻求“大量”与“众多”, 他便心满意足了。心理分析家容格 (C. G. Jung) 曾说:

“匆忙不是属乎魔鬼的东

西，它本身就是魔鬼。

”（注 1）

假如我们希望超越我们的文化之浅薄——包括我们的宗教文化之浅薄——我们必须愿意下到我们重新得力的静默，进入默想的内在世界里面去。所有默想大师，在他们的著作中都号召我们，在那尚未开发的圣灵的领域中作拓荒的先锋。虽然在现代人耳中听来，这声音可能有点奇异陌生，然而我们应该毫不愧赧地在默想祷告之学校中注册做学生。

圣经的见证

圣经的作者对默想的操练肯定熟悉。圣经采用两个不同的希伯来字去表达默想的概念，这两个字一共采用过五十八次。这两个字有多种意义：聆听上帝的话语，反省上帝的事工，演习上帝的作为，沉思上帝的律法等等。在每种意义上都强调行为的改变，这种改变是我们与永活的上帝相遇的结果。悔改和顺服都是圣经对默想之任何理解的基本特色。诗人喊着说：

“我何等爱慕你的律法，终日不住地思想。……

我禁止我脚走一切的邪路，为要谨守你的话。我没有偏离你的典章，因为你教训了我。

”

（诗 119：97、101、102）这种继续不断集中于顺

服和忠诚的情形，便把基督教的默想与东方以及世俗的默想最清楚地划分。

凡熟悉圣经的人都明白默想之道。“天将晚，以撒出来在田间默想”

（创 24：63）

。

“我在床上纪念你，在夜更的时候思想你”

（诗 63：

6）。

《诗篇》实际上把上帝的子民对上帝的律法之默想唱出来：

“我趁

夜更未换将眼睁开，为要思想你的话语。”（诗 119：148）那篇作为全部《诗篇》的引子之诗，号召众民效法那“有福的人”，就是“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想”的人（诗 1：2）。

老祭司以利懂得如何聆听上帝，并且帮助少年撒母耳领悟上帝的话（撒上 3：1—18）。以利亚在旷野消磨了许多昼夜，学习去辨识

“耶

和华微小的声音”

（王上 19：9—18）

。以赛亚看见主“坐在高高的宝座上”，并且听见他的声音说：

“我可以差遣谁呢？谁肯为我们去呢？”

（赛 6：1—8）耶利米发现，上帝的话语好像“烧着的火闭塞在我骨中”

（耶 20：9）

。此外还有许许多多的见证。这些都是与上帝的心亲近的人。上帝对他们说话，不是由于他们有特别的技能，而是由于他们乐意聆听。

在一种极其忙碌的侍奉中，耶稣习惯“独自退到野地去”

（太 14：

13；并参太 4：1—11；路 6：12；太 14：23；可 1：35，6：31；路 5：

16；太 17：1—9，26：36—46）

。他这样做，不是只想远离群众，而是由于这样做，他便能够与上帝同在。耶稣不时到这些山野去做什么呢？他找到他的天父；他聆听天父的声音；他与天父交通。他也招呼我们这样做。

聆听与顺从

基督教的默想，极简单地说，就是能够聆听上帝的声音以及顺从他的话。我巴不得能把它弄得比较复杂一点，去满足那些喜欢难事的人。它并不包含隐藏的奥秘，也没有秘密的咒文，又没有精神的操练，

更没有神秘的飞升进入宇宙的意识。事情的真象是，这位宇宙伟大之神，这位万有的创造主渴望与我们团契。在伊甸园中，亚当和夏娃与上帝交谈，上帝也与他们交谈——他们之间有团契。然后发生“堕落”

的悲剧，其中一个重要的意思是，那种继续不断的团契断裂了，因为亚当和夏娃要躲避上帝。然而上帝继续向背叛他的儿女伸手。在该隐、

亚伯、挪亚和亚伯拉罕等人的故事中，我们看到上帝说话和行事，教导和引领。

虽然期间有许多摇曳不定以及拐弯改道之事，然而摩西学会了如何去聆听上帝的声音以及顺从他的话。事实上，圣经作见证说“耶和华与摩西面对面说话，好像人与朋友说话一般。”（出 33：11）这里有一种亲密的关系和团契的意思。不过，以色列人作为一个民族，却未能与上帝有这样亲密的关系。他们一旦对上帝的认识时便发觉，在上帝面前是一件冒险的事，于是对摩西说：

“求你和我们说话，我们必听；不要上帝和我们说话，恐怕我们死亡。”（出 20：19）这么一来，他们便能保持宗教的尊敬状态而没有附带的冒险。这便是众先知和士师那个伟大体系的开始，摩西是其中的第一位。然而这情形与亲密的意识有一步之隔，就像日间有云柱，夜间有火柱的情形一样。

直到时候满足，耶稣来到世上，教导上帝国的真实性，并且显明在那国度中生活有何可能。他建立了一种活的团契，叫人认识他是救赎主及君主，在凡事上聆听他，时常顺从他。在他与父之间的亲密关系中，耶稣成为我们聆听和顺从的生活之实况的典范。“子凭着自己不能做什么，惟有看见父所做的，子才能做；父所做的事，子也照样做。”（约 5：19）“我凭自己不能做什么，我怎么听见就怎么审判。”

（约 5：30）“我对你们所说的话，不是凭着自己说的，乃是住在我里面的父做他自己的事。”（约 14：10）当耶稣告诉他的门徒要常在他里面时，他们能够了解他的意思是什么，因为他常在父里面。他宣告说，他是好牧人，而他的羊认识他的声音（约 10：4）。他告诉我们，训慰师会来，就是真理的灵，他会引导我们进入一切的真理（约 16：13）

。

在路加所著第二卷书中，他清楚暗示，尽管人们用肉眼看不见耶稣，但耶稣在复活和升天以后继续行事和施教（徒 1：1）

。彼得和司

提反都指出，耶稣就是应验《申命记》第 18 章 15 节的预言的那位像

摩西的先知，他要向他们说话，百姓要听从他（徒 3：22，7：37，

并参申 18：15—18；太 17：5；约 1：21，4：19—25，6：14，7：

37—40；来 1：1—13，3：7—8，12：25）。在《使徒行传》中我们看到复活和掌权的基督藉着圣灵教训和引导他的子民；引导腓利到新的未能触及的文化中（徒 8 章），向保罗启示他弥赛亚的身分（徒 9 章），教导彼得关于他的犹太民族主义（徒 10 章）

，引导教会脱离它

那文化的捆绑（徒 15 章）

。我们一再看到的是，上帝的子民学习在聆听上帝的声音以及顺从他的话的基础上生活。

简言之，这便形成了默想的圣经基础，而那奇妙的信息是，耶稣没有停止行事及说话。他已复活并且在我们的世界中作工。他并不怠惰，他也没有患喉炎。他活着并且在我们中间作我们的祭司来饶恕我们，作我们的先知来教导我们，作我们的君王来统治我们，作我们的牧者来引导我们。

历代圣徒都为这事实作见证。现代基督徒历代忠实信徒所写如汗牛充栋的论基督教默想的著述竟那么无知，这是多么可哀的事！历代圣徒对这种恒常团契的大喜生活所作的见证，奇妙地彼此一致。从罗马天主教到基督教新教，从希腊东正教到西方自由教会，都勉励我们要“在上帝面前过一种永不间断的团契生活。”

（注 2）俄国一位神秘

派人士泰阿藩（Theophan the Recluse）说：

“祷告是与思想一同

下降，进入内心。在那儿站在上帝面前，让他在你里面时常同在，凡事鉴察。

”（注 3）圣公会的神哲泰勒（Jeremy Taylor）宣告说：

“默

想是所有人的责任。”

（注 4）而在我们这个时代的信义宗殉道士潘霍华，当人问他为何默想时回答说“因为我是基督徒。

”

（注 5）圣经的

见证以及灵修大师的见证是那么丰富，对上帝的同在那么活跃，假如我们忽略了那么亲切的邀请，不亲自去体验“耶稣基督的深度”（盖恩夫人——Madame Guyon）那真是愚不可及的事（注 6）

。

默想之目的

金碧士说，在默想中，我们“与耶稣之间熟悉的友谊”日渐增长

（注 7）。我们沉浸于基督的光和生命中，在那种姿态中我们感到舒服。主常与我们同在（正如我们所说，无所不在）这个神学概念进而成为光辉灿烂的实体。“他与我交谈，与我同行”不再是敬虔的口头禅，反而成为日常生活直截了当的描绘。

请谅解我：我不是讨论一些柔软、轻佻、老友式的关系。这样感性的描述只显示我们对圣经所启示给我们，坐在高高的宝座上的主，认识得多么肤浅，与他的距离多么遥远。在《启示录》一书中约翰告诉我们，当他看见那坐宝座的基督时，他仆到在他脚前，好像死了一般。我们也当如此（启 1：17）。不，我是论及一种实况，那实况与门徒在楼房上所感受的更相似。他们同时体验到高度的亲密以及肃然的尊敬。

在默想中所发生的事是，我们制造了情感和灵性上的空间，容许基督在我们心中建造一间内在的圣所。《启示录》第 3 章 20 节所说，

“我站在门外叩门……”的情景，本来是为信徒写的，不是为非信徒写的。我们这班已经把我们的生命交付给基督的人需要知道，他多么渴望与我们一同坐席，与我们相交。他渴望在那内在的圣所中与我们同享持续不断的圣餐宴席。默想便把门打开。虽然在特别的时候我们从事特别的默想，然而默想的目的乃是把这活的实质带进生命的整体中。那是一种可供手提的圣所，把我们整体和我们所做的一切都带进里面。

这种内在的团契能改变内在的人格。我们不能点燃这内在圣所的永恒火焰而仍旧保持原状，因为这属神的火焰会把一切不洁之物都燃烧净尽。那常与我们同在的教师，时常都会引导我们进入“公义、和平、并圣灵中的喜乐。”（罗 14：17）一切对他陌生与他不配合的东

西，我们都必须舍弃。不，并非“必须”而是“愿意”，因为我们的欲望和渴望会越来越与他的方式配合。在我们里面的一切会越来越像一枚指针那样，指向圣灵的指标。

能够谅解的误解

每当人们认真看待基督教的默想观念时，都有人假定，它与东方宗教的默想观念含义相同。可是事实上它们之间有天壤之别。东方的默想企图使心中空无一物；基督教的默想则企图在倒空心胸以后再加以充满。这两种观念有基本的分别。

所有东方形式的默想都着重与世界分隔的需要。它们强调要丧失个人的特征而与“宇宙的心”相融和。它们渴望解脱此生的重担和痛苦，达到涅槃的不费气力、宁静不动的福乐境界。个人的身分在宇宙感悟的池子中消失了。东方宗教的最后目标是与世脱离。

基督教的默想远超乎分隔的意念。其中当然需要分隔——“沉思的安息日”，正如十二世纪时一位本笃修道会的修士彼得（Peter of Cellles）所说的（注 8）。不过单想到分隔便有一种危险，正如耶稣在他所说的一个故事中所指出的，那故事说到一个人倒空了内在的邪恶，但没有用善良去充满它。“污鬼离了人身……便去另带了七个比自己更恶的鬼来，都进去住在那里。那人末后的景况比先前更不好了。

”

（路 11：24—26）

(注 9)

分隔是不足够的，我们还要进一步地去“依附”。与我们周围的混乱分隔，目的是要与上帝以及其他人类有更丰富的“依附”。基督教的默想引导我们到达内在的完整。我们必须有这内在的完整才能自由地把我们自己献给上帝。

有些人规避默想，因为担心它太难、太复杂。也许最好把它留给专业人士，他们有更多的时间去探索那内在的领域。这完全不对。在这方面知名的专家从来没有说过这条道路只是为了少数特权阶级、属灵的巨人而设的。他们会觉得这种观念十分可笑。他们觉得他们所作的乃是一种自然的人类活动——正如呼吸那么自然，那么重要。他们会告诉我们，我们毋须任何特别的恩赐或心理力量。我们所需要的只是约束和训练在我们里面蛰伏着的潜能。任何一位能够运用幻想能力的人都能学习怎样去默想。如果我们能够聆听我们的梦，我们便已走了第一步。对这一点极有心得的梅顿写着说：“默想实在是十分简单的；我们毋须详细讨论技术性的问题，也懂得怎么去做。”

(注 10)

又有人认为，默想之道是不切实际的，而且完全与二十世纪脱节。他们担心，默想之道会把人变为一种怪人，就像杜斯妥耶夫斯基

(Dostoevski) 在他那本名叫《卡拉马助夫兄弟》(The Brothers Karamazov) 的小说中所刻画出来的苦行神父费莱

奔（Father

Ferapont）：他是一位固执、自以为义的家伙，全靠自己的力量把自己从世界中拯救出来，然后祈求上天咒诅这世界。这样的默想，就算往好的方面想，最多也不过会引人到达一种不健全的专心致志于另一世界的态度，这种态度会使我们对人类的痛苦漠不关心。

这种评估与事情的真相未免相差得太远了。事实上，只有默想才有足够的力量去重导我们的生命，叫我们能够成功地对付人生。梅顿写着说：“默想除非坚定地植根于生活中，否则便没有意思，也不真实。”（注 11）在历史上，没有任何一群人比贵格会的人更着重进入聆听的默想之必要，结果他们对社会引起了极大的冲击，远超过他们人数所能发出的力量。那些从事默想的人乃是有行动的男女。彭威廉（William Penn）说：“真正的敬虔不会使人远离世界，乃是帮助人在其中活着更好，并激动他们努力去把世界‘修补’”

（注 12）。

默想时常会给人提供一种极其实际的见识，几乎是尘世的见识。在默想中你会获得指导，如何与你的妻子或者丈夫相处，如何去处理敏感的问题，或者如何去应付生意上的情势。如果一个特别的默想导致魂游象外的狂喜意境，那是十分美妙的，不过更常见的是，在默想中获得指示，去处理普通的生活难题。默想赋予我们一个更广阔、更

平衡的角度去正视人生。

也许最普通的误解是把默想看作一种心理操纵的宗教形式。它在减低血压和消除紧张方面有价值。它甚至可能给我们提供有意义的见识，帮助我们与我们的潜意识有所接触。但认为透过它可以与那一位亚伯拉罕、以撒、雅各的神有真实的接触与联络，这样的观念似乎不合科学，而且微觉不合理。如果你觉得我们住在一个纯粹物质世界中，

你会看默想是一个好的方法，去获得一种前后一致的最初脑波模型。可是，如果你相信我们住在一个由那位无限而具有位格的上帝所创造的世界中，并且相信那位上帝喜欢我们与他联络交通，那么你便会看默想是爱人与被爱者之间的联系。

这两种默想的概念是完全相反的。一种是把我们局限于完全属人的经验中，另一种则是使我们上升，进入神——人之间的相遇。一种是说到潜意识的探索，另一种则是说到“安歇于那位我们所找到的、爱我们、与我们相近、来到我们中间、吸引我们归他的主那里。”

（注

13）两者都似乎含有宗教的意味，甚至采用宗教的术语，不过前者至终不能容纳属灵的实体。

我们怎么会相信有一个属灵的世界呢？是否藉着盲目的信心？

全然不是。属灵世界的内在实体，是所有愿意寻求它的人都能得着的。

我时常发觉，那些随便否定属灵世界的人，从来没有花上十分钟的时间去查究，是否真有这样的一个世界存在。像任何其他科学的事工一样，我们形成一个假设，然后加以实验，看看是否真确。如果我们第一次的实验失败了，我们不会失望或者说它完全是骗人的东西。我们会重新审查我们所采用的程序，也许会修订我们的假设，再次尝试。我们至少必须有像研究任何科学那样同等程度的诚实，耐心地从事这项研究与尝试。可惜那么多人不愿意那样做。这一事实并不表示他们聪明，只反映他们有成见在心。

渴望上帝活泼的声音

有些时候，我们内在的一切都与裴弼（Frederick W . Faber ）所写的这首短诗起共鸣：

静坐思想上帝，

何等欢欣！

想及这意念，述说这名字，

世上再无更高的福祉（注 14）。

但是那些从事默想的人士晓得，更常的反应是灵性的懒慵、冷淡，以及缺乏一颗渴望的心。人类似乎有一种不断的趋势，就是让别人为他们向上帝讲话。我们得到二手的信息便觉满足。以色列人所犯的一项致命的错误是，他们坚持要一个人作他们的王，而不肯安于神权政治，让上帝直接统治他们。在上帝所说的话中我们可以体验到伤心的

气息：

“他们厌弃我，不要我作他们的王。”

（撒上 8：7）宗教史乃是

一个故事，说明人们迫切争取要一位王、一位中保、一位祭司、一位牧师、一位媒人。这么一来，我们便毋须亲自到上帝面前去。这种方式可以让我们省了去改变，因为到上帝面前必须改变。这种办法十分方便，因为它使我们享有宗教的体面，但不必要求在道德上改变。我们毋须仔细观察美国的情景，便可认出人们都迷恋于这种间接的宗教。

这就是为什么默想对我们有那么大的威胁。它大胆地号召我们亲自到永活上帝的面前。它告诉我们，上帝继续不断地说话，并且想对我们说话。耶稣和新约各卷的作者清楚显明，这不是单为宗教的专业分子——祭司——而是为每一个人而设的。所有承认耶稣基督为主的人都是上帝的普世性祭司，因此也便可以进入至圣所，与永活的上帝交谈。

要使人相信他们能够听见上帝的声音似乎很难。华盛顿救主堂的教友在这件事上曾经试验多时。他们的结论是：“我们自以为是二十世纪或者第二十一世纪的人；然而，我们有迹象表明一个人能够获得像亚拿尼亚所领受的那么清晰的指引，……‘起来，往直街去’”

（注 15）

，为什么不可能呢？如果上帝是活的，并且在人类的事情上活跃，那么，今天怎不可能听见他的声音，顺从他的指引呢？所有认识到他是与我们同在的教师和先知的人，都能听见，而且实在听见了他的声音。

我们如何能得到渴慕听他声音的心志呢？“这种想要转向上帝的渴慕是一种恩赐，任何人幻想他能直截了当地开始默想，而不必事先祈求有这样去做的欲望和恩赐迟早会放弃的。然而渴慕默想的心志，以及能开始默想的恩赐，其实就在默许我们将获得更多的恩赐。”

（注

16）寻求和得着那“恩赐”，乃是惟一的東西，能推动我们在内在的旅程中继续前行。而正如阿尔拔（Albert the Great）所说的：“圣徒在冥想中对冥想对象之爱，乃由上帝的爱所燃点。

”

（注 17）

圣化想象力

藉着想象力，我们最容易随着思想下降，进入心中。关于这事，那位伟大的苏格兰宣道家卫德（Alexander Whyte）说：

“这是属神的

职分，也是基督徒想象力辉煌的服役。”（注 18）也许有极少数的人士只藉着抽象的冥想便能体验上帝，不过，我们多数的人都需要较深

入地植根于感官中。我们不可藐视那比较单纯，比较简陋的进到上帝面前的道路。耶稣自己曾经这样教导，时常诉诸想象力，而许多灵修名家也这样鼓励我们。圣德勒撒说：

“……当我不能用悟性去反思时，我便设法去描绘在我里面的基督。”（注 19）我们中有许多人都能与她的话认同，因为我们也曾经尝试采用一种属理智的取向，但发觉那未免过于抽象，过于超然。抑有进者，想象力有助于稳定我们的思想，

集中我们的注意。沙尔的圣芳济（Francis de Sales）注意到：“藉着想象力，我们把我们的心思局限于我们所默想的奥秘内，叫它不致于来往踱步，正如我们把一只鸟关在笼子内，或者把一只鹰用皮带绑住，好叫他可以停在手上。”

（注 20）

有人反对采用想象力是因为觉得它不可靠，甚至担心它会被那恶者所利用。这种担心有很充分的理由，因为想象力正如我们其他的才能一样，也有份于人类的“堕落”。不过，正如我们相信上帝能使用我们的理性（虽然它是堕落的理性），把它圣化，用以达成他善良的目的，照样，我们相信，他能圣化我们的想象力，用以达成他善良的目的。当然，想象力能够给撒但歪曲，可是，我们其他方面的才能也一样。上帝创造我们，赋予我们想象力。作为受造物之主，他能够而且实在救赎了想象力，并且为上帝国的事工而使用它。

另一种采用想象力的担心是，诚恐人们加以操纵，甚至自己骗自己。正如我们所说的，有些人毕竟有一种“过分活跃的想象力”。他们能够编造他们想要看见的各种各类的形象。再者，圣经并不是警告我们要防备恶人“虚妄的想象力”吗？（译注：“想象力”中文和合本圣经作“思念”，罗 1：12）这种担心是合情合理的。这一切都有可能只是虚妄的属人的努力。这就是为什么在这些事上，我们必须全然靠赖上帝，这是极端重要的。我们在寻求按照上帝的思想去思想，以在他面前为乐，喜欢他的真理和法则。我们越多这样生活，上帝便越发会使用我们的想象力去达成他善良的目的。事实上，那些与上帝同行的人常有这样的经验，就是蒙上帝“赐予”将要发生之事的意象。

许多时候，当我为别人祷告时，我见到一幅有关他们情况的图画，而当我与他们分享那图画时，他们会深深叹息，或是哭泣。后来他们会问：

“你怎么晓得？”唔，我不晓得，我只是看见那情景。

相信上帝能圣化并利用想象力，只不过是认真看待基督教道成肉身的观念。上帝如此让自己去迁就我们的世界，让他自己成为肉身，采用我们知道以及了解的意象去教导我们那看不见的世界；我们对那世界懂得很少，也发觉它极难了解。

### 默想的准备

我们不能从一本书中去学习如何默想。我们从默想中学晓如何去

默想。不过在适当的时候给予一些简单的提示，会有极大的帮助。下面几页所讨论的一些实际提示和默想练习，希望对实际的默想练习会有帮助。它们不是律法，也不是想要限制你，反而它们只是进入内在世界的许多窗口中的几个。

有适当的默想时间吗？当内在生命达到某种程度的熟练时，几乎在任何地方以及任何情况之下都可从事默想。十七世纪的劳伦斯弟兄以及二十世纪的祈里，对这事实都可作雄辩滔滔的见证。不过，尽管如此，我们必须看出，一件重要的事是，无论初学的人或者熟练之士，

都同样需要在每天抽出部分时间作正式的默想。

一旦我们深信必须抽出一定的时间从事默想时，我们又必须谨防一种意念，就是以为在一定的时间做某种宗教动作，便意味着我们终于在默想了。这种事工涉及整个生命。他们是一天二十四小时的工作。

默想的祷告是一种生活方式。保罗劝勉我们“不住地祷告”

（帖前 5：

17）。塞勒斯的彼得（Peter of Celles）语带幽默地说：“在罪恶之夜打鼾的人不能知道默想之光。

”

（注 21）

所以，我们必须看出，为默想的特别时间先作准备，在我们的整

天中是多么重要的一件事。如果我们不断地给忙碌的活动弄得团团转，那么到了内在安静的片刻，我们便不能集中注意。一颗给外面的事务所困扰和扯碎了的心，极难安静默想。古教父常常说到“圣洁的闲暇”（Otium Sanctum）。它是指生命中一种平衡的感受，虽然经过整天的活动，仍旧能够保持平静，又能够悠闲地抽时间欣赏美，也能够调整我们自己的步伐。我们都倾向于按照人们所制造出来的东西，去衡量一个人的价值，在这情形下，我们若致力于培植“圣洁的闲暇”

,

对我们会大有裨益。如果我们希望在默想的艺术上成功，我们必须决心追寻“圣洁的闲暇”

，毫不留情地对付我们的日程簿。

默想的“地点”该怎样呢？这一层在我们讨论独处的操练时会详细讨论；如今只简单说明便够了。找一个安静不受骚扰的地方。附近不要有电话。如果可能的话，最好是向外能够看到树木和花草的地方。

与其每天寻找不同的地点，倒不如有一个固定的场所。

默想的“姿势”当如何呢？在某一方面来说，姿势如何并不要紧；你能够随时随地以任何的姿势祷告。不过，从另一方面来说，姿势又非常重要。身、心、灵是不能分开的。灵里面的紧张在身体的姿势上显明出来。我曾亲眼看见有人在崇拜聚会的全部过程中，不断地嚼口

香糖，丝毫没有感悟到他们心灵深处的紧张。不仅外表的姿势反映内在的情况，它也能有助于培植祷告的内在态度。如果我们里面充满了不安和焦虑，那么，故意拣选一种平静和放松的姿势，会有助于平抑我们内里的混乱。

没有“律法”去规定一种正确的姿势。圣经包含了各种样式，从平躺在地板上到站着举手抬头望天。最好的办法是找到一种自己觉得最舒服，又最不会分心的姿势。第十四世纪一位愉快的神秘主义者罗利（Richard Rolle）喜欢坐着。他说：

“……因为我知道这种姿势使我比行走、站住和跪下更能持久。因为坐着的时候我最安静，而我的心则最向上。”（注 22）我很同意他的见解，而我发觉最好坐在靠背笔直的椅子上，背部端正地靠着椅子，两脚平坦在地板上。垂头弯腰表示疏忽不留意，两脚交叉则妨碍血液的循环。将两手放在膝盖上，手心向上，表示接受。有时为了除去分心，不妨闭着眼睛，好集中注意活的基督。在另外的时候，如果对着一幅主的画像沉思，可能会有帮助。或者看看窗外可爱的树木花草，也可能达到同样的目的。不管怎样做，目的乃是把身体、情感、心意和灵性的注意集中于“显在耶稣基督的面上”（林后 4：6）的上帝荣耀上面。

### 默想的方式

历代基督徒提出了各式各样的方法，教导我们如何去聆听上帝，

如何与创造天地的主沟通，又如何去体验对这个世界永远爱护的主。他们的经验所累积的智慧，对我们这班像他们一样，寻求与上帝密切相交，对上帝保持忠诚的人会有极大的帮助。

所有灵修名家都认为，默想圣经（Meditatio Scripturarum）乃是各项默想的核心，其他各种默想方式都藉此而保持正确的看法。虽然圣经的研究集中于释经，但圣经的默想则集中于把经文主观化和人格化。写成文字的道成为对你说的活的道。这时所注意的不是技术性的研究或分析，甚至不是收集资料与人分享。把一切趋于傲慢的倾向弃置一边，以一颗谦卑的心接纳对你说的话。我常发觉，在这特别的时刻，跪下乃是最适当的。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。”

”

（注 23）

当潘霍华在芬根华（finkenwalde）设立神学院时，每一个人每一天都有一个半小时静默思想圣经。

一件重要的事是，要抗拒把许多经文肤浅地轻轻掠过的试探。我们的匆促反映我们内在的情况，而需要更新的正是我们内在的情况。潘霍华劝告我们，花整个星期研究一节或一小段经文！因此，我的建议是，你采取一件事迹，或者一个比喻，或者几节经文，甚至单一个

字，让它在你的心中植根。寻求在生活中体验这经文。记住罗约拉 (Ignatius of Loyola) 所鼓励的，把我们一切的感官都应用到我们的课业上——闻一闻海洋的气味。在海岸上听一听海水轻拍海岸的声音。看一看拥挤的人群。试行感受你头上的阳光以及你肚中的饥饿。尝一尝空气中的盐分。摸一摸你外衣的边缘。在这一点上卫德劝告我们：“……真正的基督教想象力，永不会让耶稣基督在我们眼前消失……你打开新约圣经……藉着你的想象力，在那一刻你便立即成为基督的一位门徒，俯伏在他的脚前。

”（注 24）

假定我们要默想耶稣那令人惊愕的宣言：“我留下平安给你们”

（约 14：27）。我们的任务主要不是要研究这经文本身所介入的实际情况。我们沉思这个真理，就是他如今把他的平安充满我们。我们的心，我们的思想，以及我们的灵性都醒觉，注意他涌进我们里面的平安。我们感受到一切恐惧的情绪都安定下来，都给“刚强、仁爱、谨守”

（提后 1：7）所胜过。我们不是详细分析那平安，而是进入那平安。我们给耶稣的平安所包围，所吸纳，所收聚。这类经验令人兴奋之处是，完全忘记了自我。我们不再担心我们怎能使我们自己更平安，

因为我们专心注意在我们心内传授平安那件事。我们不再辛辛苦苦地想出办法表现得平静，因为平安的行动从我们内在自自然然地涌流出

来。

时常要谨记，我们不是以消极的旁观者的身分进入这故事中，而是积极的参与者。我们也要谨记，基督确实与我们同在，教导我们、医治我们、饶恕我们。卫德宣言说：“用圣洁的油膏抹你的想象力，你再次打开你的新约。有时你是税吏，有时你是浪子……有时你是抹大拉的马利亚，有时你又是廊上的彼得……直到你的全部新约，都成为你自我的描述。

”

（注 25）

另一种默想的方式乃是中古时代的冥想派称为“集中思想”，以及贵格派时常称为“集中下来”

（Centring down）的方式。那是一个安静的时刻，进入再造的肃静中，使我们零零碎碎的思想集中起来。下面是一个简单的动作，帮助你“集中思想”，简称为“掌心向下，掌心向上”。开始时手掌向下，象征你愿意把你所关怀的一切交付上帝。在心中你祷告说：“主啊，我将我对约翰的怒气交给你。我放下今天早上要去见牙医的恐惧。我也放下这个月不够钱付账的担心。我还把找来找去都找不到人今晚替我看孩子的烦恼交在你手中。”

无论你心中有什么负担和关怀，只说：

“掌心向下”

，把它放下。你甚

至可能在你手中感受到某种释放的感觉。经过几次交付的动作以后，把你的手心向上，象征你渴望从主那里领受。也许你会默默地祷告：

“主啊，我想从你那里领受你属神的爱去爱约翰，你的平安去见牙医，

你的忍耐，你的喜乐。”无论你需要什么，你说：“掌心向上”。已经

这样集中下来，便把余下的片刻消磨在完全的静默中。不要祈求什么。

让主与你的灵相交，让主爱你。如果有一些印象或者指示来到，那很好；即或不然，仍旧很好。

第三种冥想的祷告是默想宇宙万物。请注意，这不是幼稚的泛神论，而是一种庄严的独一神论，意即宇宙万物的创造主，藉着他所创造的世界，向我们显示他的荣耀。诸天确实述说上帝的荣耀，穹苍确实传扬他的手段（诗 19：1）

。恩德晓劝告说：

“……用第一种默想形

式开始，古代神秘主义者有时称它为‘在他的受造物中发现上帝。’”

（注 26）

所以，请注意受造秩序。注视树木，真正的注视它们。拿一朵花，

让它的美丽和均整沉浸在你的思想和心中。聆听雀鸟的啁啾——它们是上帝的使者。审视在地上爬行的小动物。这些当然都是微不足道的行动，不过，如果我们安静聆听，上帝有时会藉这些简单的方法，深切地临近。

还有第四种默想方式，这种方式在某几方面与刚才所说的默想完全相反。它是默想我们这个时代的事件，寻求领悟它们的意义。我们有一种属灵的义务，就是要洞察事件和政治压力的内在意义。其目的不是要获得权力，乃是要获得先知的明见。梅顿说：“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教经验中。

”

（注 27）

要完成这种默想方式，最好的办法是，一手拿圣经，一手拿报纸！然而你一定不要给那些荒谬的政治八股和宣传所控制。实际上，报纸通常都过于肤浅也过于歪曲，因此不能给我们太多的帮助。我们最好还是把我们这个时代的事件带到上帝的面前，求他赐下先知的明见，去体会出这些事件会引导我们到什么地步。抑有进者，我们应该祈求他的引领，叫我们知道在这个腐败和黑暗的世界中，我们自己当做些什么去达成为光为盐的责任。

如果在开始的时候，你的默想对你似乎没有什么意义，不要灰心。

你是在学习一种艺术，而你对这种艺术并未受过训练。我们的文化也不鼓励我们去发展这些技术。你是逆流而上。不过，请放心，你的任务是极有价值的。

此外，还有其他方面的默想的操练是值得考虑的（注 28）

。然而，

默想不是一个单独的动作，也不能像造成一张椅子那样达到完全。它是一种生活方式。当你探测它内在的深度的时候，你会继续不断地学习和长进。

进一步研究

默想的目的是要帮助我们更清楚地听见上帝。默想是聆听、感受、留心基督的生命和光辉。这正是我们信仰的核心。讨上帝喜悦的生命不是一套宗教责任，它是聆听他的声音以及顺从他的话。默想把通过这种生活方式的门打开。高赛德（Jean-Pierre de Caussade）写着说：“还剩下一项责任。那就是专心一意注视所拣选的主人，而且继续不断地聆听，好叫我们能够了解、听见，并且立即顺从他的旨意。”

默想是一种较消极的操练。其特征是反思多过研究，聆听多过思想，释放多过紧握。在默想的操练中，主要不是我们有所行动，而是敞开我们自己，让对方在我们身上有所动作。我们邀请圣灵来到，在我们心中运行——教导、洁净、安慰、责备我们。我们也让基督强烈

的光芒围绕我们，保证我们脱离任何非出于上帝的影响。

由于有人要求，我不妨清楚说明，我对于星际旅行或者任何其他十分奇特的默想方式完全没有兴趣，也没有经历过。那也许反映我自己的成见，不过，依我看来，这种方式与圣经的见证难有共鸣。在这类的默想中，我找到极少的伦理内容，也极少关心道德的更新。我对亚伯拉罕、摩西和以利亚所知悉的聆听有兴趣多了。这种聆听带出了一种对独一真神的彻底顺服。

在《属灵操练礼赞》一书中，我对默想圣经只简略描述，因为我假定，人们对这种默想方式十分的熟悉。但这样假定显然错了，因此我想在此提供《约翰福音》第 6 章的简短默想，作为默想圣经的方法之一范例。我希望这样做会鼓励大家在这方面广泛而深入地加以吸纳，因为这实在是基督教的默想中最中心而且最重要的方式。

这是一个熟悉的故事——耶稣给五千人吃饱。开始时，你可以想象你自己是那位把他的午餐，或者他父母的午餐献给耶稣的男童：不管如何，把你自己置身于实际的境地。依循罗约拉的忠告，当你慢慢地读这段经文时，试行运用你所有的感官。试行观看这故事——青草、

小山、群众的面孔。试行聆听这故事——潺潺的水声、孩子的喧声、主耶稣的声音。试行触摸这故事——你衣裳的纤维，地土的坚硬，你手上的粗茧。最后，试行用你的情感去感受——对奉献你的午餐犹豫不决，对食物倍增的神迹感到震惊，对上帝丰盛的预备满心欢喜。起

初这种默想方式可能要把经文阅读几次。

然后，在你的想象中，细心观察群众离开，而耶稣往山上去。只有你单独留下。你坐在一块岩石上俯瞰湖水，重新经历那天的事迹。你变得宁静，不久以后，耶稣回来，坐在你附近的一块岩石上。有一段时间，你们两人都默不作声，也许远眺湖水，静静欣赏同在一起的乐趣。不久以后，主转身向着你，发出这个问题：

“我可以为你做什么？”然后，你告诉他你心中所想——你的需要，你的恐惧，你的希望。假如哭泣或其他情感涌现，不要阻拦它们。

当你完结以后，你安静片刻。然后你转身面对主，问他说：“我能为你做什么？”然后你静静地以祷告的心态聆听。不需要什么指示，

因为你觉得与基督同在便已满足。假如真有什么话临到你，便要以最认真的态度去接受。通常都会是一些极其实际的指示，而这些指示又是关乎一些似乎十分琐碎的事，因为上帝想我们在我们日常生活的平凡事件中活出我们的灵性来。而我时常发觉，它们乃是十分美妙的生活上的说话。当然，我在这里分享的只是一个例子——我肯定上帝会给你许多其他方法去进入圣经的生活中。

除此以外，让我呼吁背诵经节（注 29）

。藉着记诵经文，圣经的

见证在我们内心深深扎根，令我们几乎在不自觉中，塑造及调整我们

的世界观。此外，当我们实行这小小的操练时，上帝也能够任何时刻，甚至在睡眠中，藉着圣经的话教导我们。记诵经节是一种有效的方法，去加强我们对圣经的默想。

### 读经日程表

星期日——默想的光辉。出 24：15—18

星期一——默想的友谊。出 33：11

星期二——默想的恐惧。出 20：18—19

星期三——默想的目标。诗 1：1—3

星期四——默想的安慰。王上 19：9—18

星期五——想的识见。徒 10：9—20

星期六——默想的狂喜。林后 12：1—4

### 研讨题目

1. 你对默想这概念最初的反应为何？你在这方面有何背景经验？
2. 东方的默想与基督教的默想之间有何基本分别？
3. 有些什么事令你的生活十分挤迫？你认为在这杂乱的生活，你有一种想听见主的声音的欲望吗？
4. 试花十五分钟去体验下面所引裴弼（Frederick W. Faber）的话。记下你从这经验中所学得的东西。

没有别的，

只是坐下思想神，

啊！多么快乐！

默默地思想，

呼吸这名字；

地上没有更高的福祉。

5. 默想对你最大的威胁是什么？

6. 梦是聆听上帝的一种方法，你认为如何？你在这方面有什么经验吗？

7. 列出我所提出的五种默想方式。思想第五种方式。就目前的政治情况而论，它在今天有何意义？

8. 你认为，在特定的时间、地点，以及用一定的姿态去思想，对默想的经验有何价值？

9. 集中注意时间、地点和姿态有何危险？

10. 今天便做“掌心向下，掌心向上”的动作。注意你所学到的任何关于你自己的事。

进一步阅读资料

祈尔赛（Morton T. Kelsey）著：The Other Side of Silence, London : SPCK, 1977。这是有关基督教默想经验背后之神学及心理学的最重要的一本书。

马绍尔（Michael Marshall）著：A Change of Heart, London:

Collins, 1989。一本默想的书，集中于一班人，他们与基督的相遇，证明是他们生命的转捩点。

麦嘉平 (Campbell McAlpine) 著: The Practice of Biblical Meditation , Basingstoke : Marshall Pickering, 1981。本书对默想圣经作逐步的指示。

梅顿 (Thomas Merton) 著: Contemplative Prayer, London: Darton , Longman & Todd, 1973。本书对冥想的祷告之中心性质，有一个强而有力的分析。是一本必读的书。

梅 顿 著 : Spiritual

Direction

and

Meditation

,

Wheathampstead, USA: Clarke (Anthony) Books, 1979。本书主要是为修道院生活而写的，但满有洞察力和智慧，是所有人能欣赏的。

史丁尼生 (Wilfred Stinissen) 著: Deep Calls to Deep, trans. by David C. Pugh, Basingstoke : Marshall Pickering, 1988。本

书探索我们的内在生命以及默想中生活是什么意思。它对采用耶稣祷文有实际的帮助，并有十二篇供默想的作品。

童彼得 (Peter Toon) 著: Meditating upon God' s Word: Prelude to Prayer and Action, London: Darton, Longman & Todd, 1988。

本书是每日默想圣经的简介，强调其真正性质乃是与上帝交谈，而不是独白。

### 叁·祷告的操练

“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？”

——朱莉安娜

祷告把我们放射到灵性生命的前方。在所有属灵操练中，祷告是最重要的，因为它引导我们进入与父无间断的交通中。默想把我们领进内在生命，禁食乃是伴随的方法，研究更新我们的思想，然而祷告本身带我们进入灵性最深和最高的工作里面。真正的祷告具有创造生命和改变生命的力量。克理（William Carey）写着说：

“祷告——暗中、热切和满有信心的祷告——是一切个人敬虔的根本。”（注 1）

祈祷就是改变。祷告是上帝用以改变我们的中心大道。如果我们不愿意改变，我们会放弃作为我们生命的一种明显特质。我们越接近上帝的心，我们也便越发看出我们的需要，并且越发渴望效法基督。诗人卜力克（Willian Blake）告诉我们，我们生命的任务就是学习负担上帝“爱的光辉”。多少时候，我们喜欢穿着规避的外衣——防

光的遮蔽物——以便躲避我们“永恒的爱人”。可是当我们祷告的时候，上帝便慢慢地温柔地向我们显示我们藏匿的所在，把我们释放出来。

“你们求也得不到，是因为你们妄求，要浪费在你们的宴乐中。”

（雅 4：3）

“正确地”祈求，涉及改变情欲。在真正的祷告中，我们依照上帝的心意去思想上帝的思想：渴望他所渴望的事，爱他所爱的东西。于是我们一步一步地受教，从他的观点去看一切的事。

所有曾经与上帝同行的人都看祷告是他们生命中的主要事务。马可写着说：“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。”

（可 1：35）这些话说明耶稣的生活方式。大卫对上帝的渴慕，打破了自我放纵的贪睡恶习：

“大清早我要寻求你”

（诗 63：

1，依英文钦定本译）

。当使徒们面临一种试探，要把他们的精力放在别的重要而且必需的事务时，他们决心让自己专心以祈祷传道为事

（徒 6：4）。马丁路德宣告说：“我有那么多的事务，以致我每天若

不花三个小时去祷告，便应付不了。

” 他的属灵的格言是：

“祷告得好

也便研究得好。”（注 2）约翰·卫斯理说：“上帝不做别的事，只是

应许祷告。

”

（注 3）他每天花两小时的时间祷告去支持他的信念。卜

莱纳（David Brainerd）的生平最显著的特色是他的祷告。他的记事册充满了祷告、禁食和默想的记录。“我喜欢单独留在我的小屋中，在那儿我可以花很多的时间祷告。”

“我抽出今天的时间，暗中禁食和向上帝祷告。”

（注 4）

对那些在信仰的前方探索的人，祷告不是钉在他们生活边缘的小习惯——它是他们的生命。那是他们最有表现的年日之最严肃的工作。彭威廉（Willian Penn）为乔治·弗克斯（George Fox）作见证说：“最重要的是他擅长祷告。……我必须说，我曾感觉到和看见过的最庄严、最活泼、最受人尊敬的姿势，乃是他祷告时的姿势。”

（注

5）耶德逊（Adoniram Judson）每天七次放下工作，离开同伴，以便

从事祷告的神圣工作。他从午夜开始，然后是凌晨；再后是上午九时、

十二时、下午三时、六时、晚上九时和深夜，他都会抽时间私下祷告。

印度的海约翰（John Hyde）使祷告成为他生命中最显著的特色，以致人们给他起一个绰号“祷告的海约翰”。对这些人，以及所有曾经勇敢进入这内在生命深处的人而言，呼吸就是祷告。

然而，我们中有许多人在面对这样的榜样时，心中不免感到气馁过于激起挑战。那些“信心的伟人”远超乎我们的经历之外，以致我们难免感到沮丧。不过与其为了我们明显的缺乏而自责，倒不如谨记，

上帝时常就在我们目前的情况中与我们相遇，然后慢慢地推动我们进入更深的事物中。偶然一次去跑步的人不能忽然参加奥林匹克的马拉松赛跑。他们经过一段时间准备和训练自己，我们也当这样。当我们顺着这样的进度去练习时，一年以后，我们可以期望祷告时会有较大的权柄和属灵的成就。

我们很容易在一开始的时候就给挫败，因为我们向来所学的是宇宙中每一件事都已经固定了，因此事情不能改变。我们可能心情黯淡地有此感受，不过圣经并不这样教导。圣经里的祷告勇士在祷告的时候，都认定他们的祷告能够而且会使事情有一个客观的变化。使徒保罗快乐地宣告说：

“我们是与上帝同工的”

（林前 3：9）

。意思是，我

们与上帝同工，共同决定事情的结果。斯多噶派的哲学要求一个关闭了的宇宙，圣经的见解却不是这样。许多人都强调对事物的现状默许忍受，认为这是“上帝的旨意”。这种态度实际上与斯多噶派哲学家艾匹迪图（Epictetus）比较接近，过于与基督的教导接近。摩西大胆祷告是因为他相信他能改变事情，甚至改变上帝的心意。事实上，圣经那么有力地强调我们宇宙的“开放”，以致用一种现代人听来刺耳的拟人法，描述上帝不断地按照他不变的爱去改变他的心意（参出 32：14；拿 3：10）

。

这对我们中许多的人都是真正的解放，但同时也把非常的责任摆在我们面前。我们竟是与上帝同工去决定将来！如果我们祷告得对，历史上会有某种事情发生。我们竟是用祷告去改变世界。我们还需要些什么动力去催促我们学习这种崇高的操练呢？

祷告是那么广阔和多方面的题目，以致我们立即认识，在一章的篇幅中，即使要稍微触及它的各方面也不可能。它包含极多重要的哲学问题。为何需要祷告？祷告如何生效？意思是，一个有限的人怎能与无限的宇宙创造主交谈？一种像祷告那样非物质的实体，怎能影响

物质的世界？还有许多类似的问题。此外，还有许多祷告的方式，都曾在历代栽培过基督徒。有漫无层次的祷告，有心智的祷告，有集中的祷告。此外，又有安静的祷告，放弃的祷告，以及寻求指引的祷告。

不胜枚举。

讨论祷告的真正好书真可说是汗牛充栋。在最好的著作中的一本

乃是慕安德烈（Andrew Murray）所写的名著《祷告的学校》（With Christ in the School of Prayer）

。如果我们想要认识祷告的方法，

那么最好多读有关这问题的好书，而且深深地加以体会。由于收窄范围往往反使得问题变得更加清晰，因此这一章会局限于学习如何为人祷告而获得属灵的成功。现代的男女那么迫切地需要我们所能给予的帮助，因此我们最好的力量应该用在这件事上。

学习祷告

真正的祷告是我们学而知之的。门徒请求耶稣：“求主教导我们祷告”

（路 11：1）

。他们一生都时常祷告。然而，耶稣的祷告之素质和数量里面有些东西，促使他们看出，他们对祷告所知实在太少了。如果他们的祷告要在人生舞台上产生什么果效，那么他们必须学习其中一些东西。

当我了解祷告包含一种学习过程时，在我的生命中便得到一个释放的经验。我可以自由发问、试验，甚至失败，因为我知道我在学习。

有好几年我为所有的事迫切祷告，然而成功率却不大。后来我看出我可能做错了，并且看出我可以用不同的方法去学习。于是我拿起福音书，把里面所有关于祷告的经文都剪了下来，帖在好几张纸上。这样一来，我便可以一次地读完新约有关祷告的教训，结果令我十分震惊。

若不是我以前所学得的、有关祷告不蒙应许的原因或理由全都错了，那就是耶稣的话错了。于是我决定学习祷告，好叫我的经验与耶稣的话一致，而不是设法使他的话与我贫瘠的经验相符合。

也许耶稣的祷告最令人惊讶的特色是，当他为别人祷告的时候，他从来都不以“若是你的旨意”这句话作结。众使徒和众先知为别人祷告的时候也不这样说。在他们作出信心的祷告之前，他们显然相信他们晓得什么是上帝的旨意。他们沉浸于圣灵所环绕的境地中，以致当他们遇见特别的情况时，便晓得应该怎样做。他们的祷告是那么积极，以致时常采取一种直接有权威的命令方式，例如：“行走”

、“你

要得痊愈”、“起来”。我看出，当为别人祷告时，显然不容有犹豫不

决、试验性的和半希望的“若是你的旨意”之祷告方式。

当然，是有适当的时间和地点去采用“若是你的旨意”之祷告方式的。首先，在寻求指引的祷告中，我们的心迫切渴望明白上帝的旨意。“什么是你的旨意”？“什么能蒙你悦纳”？“什么能在地上推进你的国度”？这类探索的祷告应该渗透我们全部生活经验。而在放弃的祷告中，每当我们的心意与上帝的旨意和道路相抵触时，我们必须乐意放弃我们自己的心意。我们的目标显然是要学习时常都按照上帝的心意去思想。不过，我们大家有时都会让我们的愿望横在上帝的道路中。这时我们必须跟从我们的主的引导，他在客西马尼园祷告说：

“然而不要成就我的意思，只要成就你的意思。”

（路 22：42）

当我学习祷告时，我找出一些人，他们在祷告上似乎比我经历到更大的能力和更高的果效，我请他们把他们所知道的一切指教我。除此以外，我在过去的祷告能手身上寻求智慧和经验，我搜集我能找到的有关这问题的好书，仔细阅读。我开始对研究旧约的祷告之士摩西、

以利亚、哈拿和但以理有了新的兴趣。

与此同时，我开始为别人祷告，心中期待着应该有也会有一种改变发生。我很高兴我没有等到我已经完全，或者把一切都搞通以后才开始为别人祷告；否则我永不会开始。傅赛（P. T. Forsythe）说：

“祷告对宗教来说。正如创新的研究对科学一样。”

”

（注 6）我觉得我

是在圣灵的学校中从事“创新的研究”。我有一种难以言喻的兴奋。每一次似乎失败的经验都导致一个新的学习过程。基督是我身边的教师，因此一步一步地他的话在我的经验中获得证实。“你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们所愿意的，祈求，就给你们成就。

”

（约 15：7）

我们若了解祷告的工作包含一种学习的过程，便不致于傲慢地把祷告看作虚假的和不真实的。如果我们打开电视机，竟没有什么镜头出现，我们不会宣告说，在空气中没有电视的电波这东西。我们会假定有些东西不对，是我们能够找出来并加以修正的。我们会检查插头、

电钮、真空管，直到发现什么东西拦阻了这种藉空气传达画面的神秘力量。当我们看见电视机运转活动的时候，便知道问题已经找出而且修正了。祷告的情形也是这样。如果我们的祈求得蒙应允，我们便知道祷告得对了，否则我们得找寻“破损”的地方，也许我们祷告错了，

也许我们里面有些东西需要改变，也许我们需要学习新的祷告原则，也许需要忍耐和持久力。我们聆听，作必要的适应和改正，然后再尝

试。我们能够有把握地知道我们的祷告已蒙应允，正如我们能够知道电视机没有失效。

学习为别人祷告最要紧的一点是与上帝取得联络，好叫他的生命和能力能够藉着我们传给他人。我们时常假定我们已经与上帝保持联络，然而事实上没有联络上。比方，当你阅读这一章的时候，数以打计的无线电节目和电视节目穿过你的房间，可是你没有收到它们，因为你没有对准那电台。往往人们以绝大的信心祷告又祷告，然而没有什么事发生。当然这是因为他们没有对准“电台”

。我们为别人祷告

时，首先要集中下来，聆听万军之主静静的雷声。把我们自己对准那属神的气息乃是属灵的工夫，如果没有做到这一点，我们的祷告只是徒劳无益的重复话（太 6：7）。聆听上主的声音乃是成功的代祷所必须的第一件、第二件和第三件事，祁克果（Soren Kierkegaard）这样说：

“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。”

（注 7）

聆听上帝的声音是代求不能缺少的前奏曲。代求的工夫有时称为信心的祷告，以继续不断地祈求父的指引为先决条件。我们必须首先聆听、知道，以及顺服上帝的旨意，然后才能祈求上帝的旨意进入别

人的生命中。祈求指引的祷告，时常都在信心的祷告之前，也环绕着信心的祷告。

那么，学习为别人代祷的起点是聆听上帝的指引。在开始的时候，聪明的办法是，把你曾经为苏茜姨妈的关节炎祷告了二十年的事搁置一边。在肉体的事上，我们时常都倾向于首先为最困难的情势祷告：

例如末期的癌症或者多样的血管硬化症等。可是，当我们聆听的时候，

我们会懂得，从较小的事，如伤风感冒或者耳朵痛等开始乃是很重要的。在生命微小的角落中得到成功，会使我们对较大的事件具有权柄。

如果我们安静，我们不仅会学晓上帝是谁，也懂得他的权能怎样运行。

有时我们会惧怕我们没有足够的信心为这个孩子或那一对夫妇的婚姻祷告。我们应该把这惧怕放下，因为圣经告诉我们，藉着像芥菜种那样微小的信心都能产生大神迹。通常有勇气实实在在的为一个人祷告，便是有足够信心的征兆。往往我们所缺少的不是信心乃是怜悯。在祷告者和受祷告的人之间若存在着真正的同情，事情就会不一样了。圣经告诉我们：耶稣对百姓动了慈心。同情乃是新约中每一次的医治之明显特征。当我们为我们所爱的人祷告的时候，我们不要把

他们当作“物件”

，而是当作活生生的“人”

。如果我们对别人有上帝

所赐的同情和关怀，那么当我们祷告的时候，我们的信心会增长和加强。事实上，如果我们真正爱人，我们巴不得能给他们超乎我们能力之外的东西，那种愿望便会催逼我们去祷告。

内在的同情感是从主而来的一种最清晰的指示，表明这是给你的一个祷告事工。在默想的时候，心中可能有一种意念兴起，催促你为这人或为这事代求，又有一种做得正确的保证，以及圣灵灌注的感受。

内在的“是”，便是上帝授权给你为某人或某种情势祷告。如果与这思想同来的是一颗沉重的心，那么你也许应该把它放在一边。上帝会引导别人为那事代祷。

祷告的群山

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为十分复杂的东西。我们也很容易陷入这试探中，因为我们把祷告变得越复杂，人们也便越发要依靠我们去学习怎样祷告。然而耶稣教导我们要像孩子来到父亲面前一样。开放的态度、诚实和信任，乃是一个孩子与他父亲沟通的特征。在父母和孩子之间有一种亲密的感情，这感情可以同时容纳严肃和欢笑。艾哈特（Meister Eckhart）这样说过：“如果上帝对灵魂发笑，灵魂又对上帝发笑，那么灵魂会把人性的特征带了出来。

”（注 8）

耶稣教导我们要为日用的口粮祷告，一个小孩向父亲要早餐，绝对相信会给他预备好。他毋须因为担心明天没有煎饼吃，便把今天的煎饼收藏起来——就他而论，煎饼的供应是永无穷尽的。一个小孩与父亲说话不会觉得为难或者太复杂，他把最微小的需要带到父亲面前，也不会觉得不好意思。

小孩子教导我们想象的价值。与默想一样，在祷告的事上想象也是一件有力的工具。我们对于用想象去祷告可能有所保留，觉得这未免有点贬低自己的身分。小孩子则不会有这样的保留，圣德勒撒（St Teresa of Avila）也不会这样。她说：

“这是我祷告的方法：因为我不能用我的悟性去沉思，于是我想办法去描绘在我里面的基督……我做了许多这一类的简单的事……我相信我的灵在这方法上获益良多，因为我虽然不明白祷告是怎么一回事，但我已开始实行祷告。”

（注 9）

在萧伯纳名著《圣女贞德》（Saint Joan）一书中，圣贞德坚持说她听见了从上帝而来的声音。一班怀疑论者告诉她，这声音是从她的幻想而来。圣贞德不为所动，回答说：

“是的，上帝就是那样对我说话。”

想象打开信心之门。如果我们的心眼能够“看见”一个破碎的婚

姻重圆或者一个病人痊愈，那么，要相信真的会如此产生，也就不难了。小孩子很容易了解这些事，并且对于用想象去祷告的事反应极佳。

有一次我应邀到一个家庭去为一位病重的女婴祷告。她四岁的哥哥也在房中。于是我告诉他，我需要他的帮助去为他的妹妹祷告。他十分高兴，我也如此，因为我晓得小孩子往往能够作出很有果效的祷告。

他爬上我旁边的椅子。我说：“让我们玩一个小游戏。既然我们知道耶稣时常与我们同在，让我们想象他坐在我们对面的椅子上。他耐心地等待我们集中注意在他身上。当我们看见他的时候，我们开始多思想他的慈爱，而不要老惦记着珠丽病得多么沉重。他微笑、站立，向我们这边走过来。然后让我们两人把我们的手放在珠丽身上。当我们这样做的时候，耶稣会把他的手放在我们的手上面。我们会留心注视，

并且想象从耶稣而来的光正射在你的妹妹身上，使她痊愈。让我们佯作耶稣的光与病菌激战，直到它们全部给光杀死，好吗？”这位小孩庄严地点头。于是我们两个用这个稚气的方法祷告，然后感谢上主，我们所祈求的都会一一实现。我不晓得确实发生了什么事，也不晓得事情如何完成，不过我晓得，第二天早上，珠丽完全好了。

让我在此加插一句提醒的话。我们不是试行在我们的想象中变幻出一些本来没有的东西。我们也不是企图操纵上帝，吩咐他做什么。

事实完全相反。我们是祈求上帝指示我们该做什么。正如朱莉安娜所说的，上帝是我们恳求的基地，我们全然靠赖他。我们的祷告正好像一种反射作用，把上帝先前在我们心中所创造的东西反射出来。那些观念，那些图像，那些话语都没有用，除非它们是从圣灵而来。而你晓得，这圣灵“亲自用说不出的叹息替我们祷告。

”（罗 8：26）

在课堂中有难处的儿童对祷告会有敏锐响应。我有一位朋友是专门教导情感不健全的儿童的，他决定开始为他们祷告。当然他没有把他为他们祷告的事告诉那班儿童；他只是为他们祷告。当其中一位孩子爬到他桌子底下，作出胎儿的姿势时，我这位作教师的朋友会把孩子抱起，默默地为他祷告，祈求基督的光和生命医治这个孩子里面受伤和自我憎恨的情绪。为了避免使他难堪，这位教师会一边祷告，一边抱着这个孩子在课堂中走来走去，继续他正常的工作。过了一会，这个孩子的情绪会松弛下来，很快便回到他的座位上。有时我的朋友会问这孩子，他是否记得，当他在一次赛跑中得到第一名时，心中有什么感受。如果那孩子说：

“是的，我记得”

，那么他会鼓励他描述他

自己跑到终点时，朋友们欢呼和爱他、恭维他的情形。这样，这个孩子便能在祷告的事工上与他合作，并且增强了对自己的接纳（人们对

在学校中禁止公开祷告的问题会深刻关怀，但是极少人利用这样的机会，用这种方法为学童祷告，这岂不是有点反常吗？（其实后者并无法律禁止）。到学年结束时，除了两个孩子以外，其他孩子都能回到正常的课堂中去。碰巧吗？或者是。不过汤朴威廉大主教曾经注意到，当他祷告的时候，这种碰巧的事更常发生。

上帝渴望人的婚姻关系是一种健全、完全，以及永久的关系。你可能知道一些人婚姻陷于极深的困难中，需要你的帮助。也许丈夫与别的女人有染。你不妨考虑，在三十天中，每天一次为这对夫妇的婚姻祷告。在脑中想象那位作丈夫的去见另外那位女人，而开始觉得非常困扰和惊讶，自己竟与这个女人搞上了关系。细心观察发现他开始厌恶自己有这种违法的外遇思想。再想象他踏进家门，看见他的妻子，

心中忽然涌起对他妻子的热爱。想象他们一起散步，彼此重沐爱河，正如多年之前的情形一样。“看着”他们越来越多关怀交谈，彼此关心。在你的想象中，建造一道砖墙，把那位丈夫和另一个女人隔开。又为这对夫妇建造一个满有爱情和关心的家，使基督的平安充满这家。

你的牧师和崇拜聚会也需要沉浸于祷告中。保罗为信徒祷告；他也请求信徒为他祷告。司布真（C. H. Spurgeon）把他的成就归功于他教会的祷告。劳伯（Frank Laubach）告诉他的听众：

“我对你们是

否为我祷告非常敏感。如果你们中有一个人没有为我祷告，我感觉得到。当你们为我祷告的时候，我感受到一种奇异的力量。当牧师讲道时，如果会众中每一个人都为他迫切祷告，一个神迹就会出现。

”

（注

10) 用你的祷告渗透你的崇拜聚会。想象上主以他的同在充满圣所。我们能为性的越轨祷告，确知能够产生真正的长久的改正。性好像一道河流——当它保持在正当的河床上时，乃是一种美好和奇妙的福气。一道河流如果涨过两岸，乃是一件危险的事，歪曲了的“性”也是如此。上帝所创造的性的河岸是什么呢？乃是一个男人和一个女人一生在婚姻关系中生活。当我们为那些给性的难题困扰之人祷告，看见一道泛滥两岸的河流蒙上主导回它自然的河床时，乃是一种乐事。

藉着你的祷告，你自己的孩子能够也应该得到改变。白天与他们一齐祷告，晚上当他们睡了以后为他们祷告。一种愉快的方法是进入他们的卧房，轻轻地按手在你睡了的孩子的孩子身上。想象基督的光透过你的双手，把你的孩子当天所经历的情感上的创伤以及受伤的感觉都一一加以医治。让主的平安和快乐充满你的孩子。

作为基督的一位祭司，你能够施行一种美妙的服务，就是抱起孩子们，给他们祝福。在圣经里面，作父母的把他们的孩子带到耶稣面

前来，不是要他与他们玩耍，或者教导他们，乃是要耶稣按手在他们头上，祝福他们（可 10：13—16）

。他也赐了给你这种能力去做同样的事。蒙那些知道如何祝福的成年人祝福的小孩有福了！

劳拍在他所著许多论祷告的书中发展了一种极好的观念，就是

“闪光式的祷告”。他决心学习如何生活，俾能“看见任何人便为任何人祷告！听见任何人，例如这一群孩子在讲话，那个小男孩在哭泣，

也立即为他们祷告。”（注 11）把坚定率直的祷告闪照在人们身上，乃是一件令人振奋的事，并且能够带来有趣的结果。我曾经尝试过，内心默默祈求，求主的喜乐以及他同在的感悟，在我所遇见的每一个人里面兴起。有时人们没有显出什么响应，可是别的时候，他们回头微笑，似乎有人向他们说话。在公共汽车和飞机上我们能够幻想耶稣在中间的通道上走下来，轻拍人们的肩膀说：“我爱你。我最高兴的是饶恕你，把一切好东西赐给你。你有最优美的素质仍旧含苞未放，只要你说‘愿意’，我会把它打开。如果你肯让我管理你的生命，我会高兴去做。”劳拍建议说，如果我们中数以千计的人肯尝试对我们所遇见的每一个人发出“飕飕发声的祷告”，并且分享我们这样做以后的结果，我们会学得许多怎样为人祷告的功课。如果我们中数以千计的人，会不住地向周围靠近我们的人抛出一件祷告的斗篷，我们能够改变一个国家的整个气氛。“许多单位的祷告联合起来，好像水滴

一样，会造成一个不能抗拒的海洋。

”（注 12）

我们必须学习用祷告去抗拒邪恶。古时的作家敦促我们，要发动属灵的战争去抵抗“世界、肉体和邪恶者”。我们永不可忘记，我们灵魂的仇敌，好像“吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。

”

（彼

前 5：8）在祷告中，我们与那班执政的、掌权的争战。我们需要在祷告中祈求保守；用基督的生命围绕我们，用基督的宝血遮盖我们，用基督的十字架把我们密封住。

我们决不可等到我们觉得喜欢祷告时才为别人祷告。祷告像任何其他工作一样；我们可能不觉得喜欢工作，可是到我们工作了一会儿以后，我们便开始觉得喜欢工作。我们可能不觉得喜欢练习钢琴，可是我们练习了一会儿以后，我们便觉得喜欢练习。照样，我们的祷告肌肉需要使它灵活一下，而代祷的血液循环一旦开始以后，我们会觉得喜欢祷告。

我们毋须担心这种工作会使我们花太多的时间，因为“它不花时间，但占据我们全部的时间。

”

（注 13）不是除了工作以外另加祷告，

乃是祷告与工作同时进行，我们在工作之前，工作期间，以及工作以后都祷告。祷告与行动结合在一起。祈里实验了这样的生活方式：

“有

一种方法，使我们的精神生活，在超过一种层面上同时有秩序地进行。

在一个层面上我们可能在思想、讨论、观看、计算、应付外面各种事务的一切要求。可是在心灵深处，在前景的背后，在更深的层面上，我们也可能在祷告、爱慕、唱歌和崇拜，以及轻柔地吸入上帝的气息。”

（注 14）

我们有那么多的事要学习，那么长远的路要奔跑。我们心中的渴求实在可用戴以特大主教（Archbishop Tait）的话总括起来：

“我要

一个更大、更深、更真的祷告生活。

”（注 15）

进一步研究

当我到各处旅行时，我发觉有几点常见的误解会破坏祷告的工夫。

第一项误解是，误以为祷告主要是向上帝祈求一些东西。祷告蒙应允确实美妙，但它对祈祷的主要功能来说，只是次要的。祷告的主要功能是继续不断地与上帝联络交通。沉浸于基督的光辉中，在那

个姿态中感到舒服，吟唱“他与我同行，他与我交谈”，知道这情况是一种灿烂的实体，在我们每天的全时间中发现上帝，对此发现感到欢乐，而不是不安——这就是祷告的内涵。在这种令人心旷神怡的团契生活中，祷告蒙应许，只是一种愉快的副产品而已。

第二项误解是，误以为祷告时常是一种奋斗，正如我们所说的，

“进入祷告的负担之下”。我当然不想否认那紧张和困难的时刻，不过，我发现那不是最常见的经验。我也不想贬低我们在那位统管宇宙之主面前所感受到的敬畏，甚至惊惧的感觉。然而最常的经验是轻松、

喜乐、安慰、宁静。有时甚至会欢笑，虽然那欢笑比通常的欢笑丰富得多，也较少矫饰（我是否应该说，更神圣）。有一种同伴和友谊的感受，虽然这种感受也与通常属人的变化多端的友谊有不同的素质。也许那便使我们成为上帝的朋友。

第三项误解是，误以为我们活在一个关闭了的宇宙中，一切都固定了。我们觉得：“既然一切都固定了，而上帝自始就已知道其结局，那么，为什么要祷告？”这是一个很好的问题。也许你有过挫折的经验：你与雇主讨论公司考虑要接纳的政策。你的雇主可能邀请你分享你的意见，而他似乎仔细聆听你的意见。可是后来你发现，在你进入这个房间之前，公司早已有所决定。许多人觉得祷告就是这样。

不过，如果使徒保罗所说：“我们是与上帝同工的”（林前 3：9）是

对的话，那么，我们的宇宙的确是一个开放的宇宙。我们与上帝同工，

去决定事情的结果。这句话要用敬虔的态度说出来，但它需要说出来——我们是与上帝同工的创作者，共同在世上去促进他的国度。

第四项误解是，误以为假如我们的祷告不是在第一次便蒙垂听，而且每次都蒙垂听，那么，我们的信心便会崩溃。正如有一个人对我说：“如果上帝不垂听这次的祷告，那么一切都完了；我永不可能再相信祷告。”就是这种恐惧，使我们倾向于含糊的祷告——那么，如果没有什么事发生，也没有人晓得。不过，假设我踏进我的办公室，打开电闸，没有灯光。我是否会说：

“唔，我毕竟从来都不相信电！

”

不，我会假定有些事情不妥，而我会设法找出问题之所在：也许灯泡坏了，或者线路不对。祷告也一样，而我时常发现，问题确实是联络上不妥，而这错误是在我们这一边。

第五项有关祷告的误解是，采纳下列常见的教导：

“只祷告一次！

多过一次便表示缺乏信心。”我了解如此教导之人的用意是善良的，不过，极坦白地说，这种教导与圣经的经验和教训大相径庭，特别是与耶稣教人恒切祷告的教训不合。我认为，我们必须持守祷告的工夫，

主要是因为我们是一条渠道，上帝的生命和光辉藉我们流入个人里面，或者流入某种情势里面。附带说明的是，我发觉，祷告乃是各项操练中最有帮助的一种，它帮助我们脱离“过去”这妖怪，因为藉着那些为我们祷告的手，有一种内在的医治临到我们。

让我号召你作祷告的探险——没有别的东西吸引我们更亲近上帝的心。

### 读经日程表

星期日——祷告的模式。太 6：5—15

星期一——崇拜的祷告。诗 103 篇

星期二——悔改的祷告。诗 51 篇

星期三——感情的祷告。诗 150 篇

星期四——引导的祷告。太 26：36—46

星期五——信心的祷告。雅 5：13—18

星期六——命令的祷告。可 9：14—29

### 研讨题目

1. 我为什么说：

“祷告是改变”？在你自己的生命中，你曾否有过这经历？

2. 我们怎能不受“信心伟人”的榜样影响而灰心丧志？

3. 相信我们所住的世界是一个“开放的世界”或是一个“封闭

的世界”

，对我们的祷告会造成怎样的分别？

4. 为什么看祷告是一个学习的过程是重要的？

5. 试说明信心的祷告和引导的祷告之间的分别。

6. 劳拍说：

“我想学习如何生活，好叫我看见任何人便为任何人  
祷告”

。花一整天尝试这样做，并且把你从这经验中所学得的记录下来。

7. 在祷告的功课上采用想象力。你对这观念有什么反应？

8. 今天便“注视”某些人，想象如果他们领受了双倍的基督的光辉，会变成怎样？藉着信心，把基督之光双倍地送给他们，并且把你从这经验中所学得的东西记录下来。

9. 当我们觉得不想祷告时，我们该怎样做？

10. 你对本章末所引祈里的言论有何体验？

进一步阅读资料

圣德勒撒 (St Teresa of Avila) 著：The Interior Castle,  
Halcyon Backhouse, London: Hodder & Stoughton, 1988。本书作者为十六世纪西班牙一位托砵尼。本书描述七个内在的居所，在这居所中，心灵透过祷告的大门进去。在第七个位于正中的居所里，上帝

以最大的光辉住在其中。

贾丁纳 (Ken Gardiner) 著: Standing in the Gap, Kingsway: 1985。这是一本有关代祷的有趣研究。

哈勒斯比 (Ole Hallesby) 著: 《祷告》道声出版社 Prayer , Leicester: Inter Varsity Press, 1961。本书作者为挪威一位主要的灵修书籍作家。本书之目的是要帮助普通基督徒, 发展一种较有意义的祈祷生活。

利希 (Kenneth Leech) 著: True Prayer, London: Sheldon Press, 1980。庐云论到本书时说得好: “这本书不仅论及祷告, 而且在读者中创造了空间, 使祷告能增长及成熟。

”

慕安德烈 (Andrew Murray) 著: The Prayer Life, Basingstoke: Marshall Pickering, Mach, 1989。本书作者是上个世纪一位伟大的宣道家以及祷告者。本书研究祷告生活, 并且指出对上帝投降及顺服的重要性。

慕安德烈著:

《祷告的学校》校园书房出版社 With Christ in the School of Prayer, Basingstoke: Marshall Pickering, 1983。本

书是一本辉煌的典型著作, 处理代祷的职事问题。

孙德士 (J Oswald Sanders) 著: Prayer Power Unlimited,

Crowborough: Highland Books, 1985。这本书对个人的祷告有实际

的指引。每一章末了都有合用的讨论题目。

#### 肆·禁食的操练

“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

在今日这个到处点缀着黄金拱门的餐厅、夹杂着意大利烤饼店的文化气候中，禁食似乎配合不上，也与我们时代的步伐极不协调。事实上，许多年来，在教会内外，一般的说，禁食都不受重视。比方，在我的研究中，我找不到一本讨论禁食的书是在一八五六年到一九五四年之间出版的。可见，几乎有一百年的时间，没有一本讨论禁食的新书出现。近年来，人们对于禁食再感兴趣，但离恢复一种平衡的圣经教训尚远。

一个在圣经中那么常提到，历代基督教又那么热心地实践的课题，竟有那么长的时间几乎完全被人忽视，那究竟是什么原因呢？有两件事。第一，由于中古时代实行过分刻苦己身的生活，结果使禁食有了一个坏名声。接着基督教信仰内在的实质渐渐减弱，便越来越有一种趋势，强调惟一剩下的东西就是外表的形式。而任何时候，有一种缺乏属灵能力的形式，律法便起而掌权，因为律法时常带有一种权力操练的意识。于是禁食便受到最严紧的律例所管制，也用极端的自

我禁止和苦待己身的方法去实行。现代文化对那些过分的行为有极强的反应，以致趋向于把禁食与制欲混为一谈。

其次，今天我们所听到的不断的宣传，已经使我们深信，如果我们每天不吃三顿大餐，其间再加上小食，那么我们便陷于饥饿的边缘。

这种信念，再加上另一种流行的信念，就是相信去满足人的每一种欲望乃是积极的德行，使人觉得禁食似乎是一件不合时宜的事。任何人如果认真尝试禁食，便收到群起而攻之的对待。“我相信禁食会损害你的健康。

”

“它会削弱你的力量，以致你不能工作。

”

“它难道不会破

坏身体上健康的肌肉组织吗？”这一切当然完全是基于成见的胡说。

虽然人体如果没有空气或水，只能生存短短的时间，但若只是没有食物，它能继续生存许多日子——通常约四十天——然后才会开始饿坏。我们毋须赞同一些团体过分夸张的宣言，但我们可以放胆地说，假如做得正确，禁食对身体能够产生有益的果效。

圣经里面有那么多的谈到禁食的话，我们不妨再次看看这种古老的操练。圣经里面实行禁食的知名人物，成为圣经的一种“名人录”

：

传律法的摩西、大卫王、先知以利亚、以斯帖皇后、先知但以理、女先知亚拿、使徒保罗、道成肉身的耶稣基督。在教会历史中历代以来，

都有许多伟大的基督徒实行禁食，并且见证它的价值，其中有马丁路德、约翰·加尔文、约翰·诺克斯、约翰·卫斯理、约拿单·艾佛斯、

大卫·卜莱纳、查理斯·芬尼，以及中国的席胜魔牧师。

禁食当然不是仅属基督教的操练，世上所有主要的宗教都认识它的果效。古波斯宗教家佐罗斯德（Zoroaster）

、中国的孔夫子和印度

的瑜珈师傅都实行禁食。柏拉图、苏格拉底和亚里斯多德也都禁食。

甚至现代医学之父希波克利泰（Hippocrates）都相信禁食。当然，这班圣经里面以及圣经之外的人对禁食有极高的评价，这事实并不能使禁食变为对，甚至不能使禁食变为值得做的，不过，这事实应该足以使我们驻足深思，愿意把我们今天对禁食的流行假设加以重新的估价。

圣经中的禁食

圣经谈到禁食时一直是指为了属灵目的的缘故而停止禁食。它与“绝食示威”

（Hunger strike）的行为有别。后者的目的是要取得政治权力，或者为了一种善良的目标而吸引注意。它也与卫生的饮食规

定不同，因为后者虽然也强调禁戒事物，不过是为了肉体的目的，而不是属性之目的而这样做。由于现代社会的世俗化，

“禁食”

（如果实

行的话）的动机不是为了虚荣便是为了争取权力。这并不是说这样禁食的方式必然不对，不过它们的目的与圣经所描述的禁食不同。圣经的禁食时常都以属灵的目的为中心。

在圣经中正常的禁食方法包含禁戒一切的食物，固体和流质的都在内，但不包括水。在耶稣四十日的禁食中，圣经告诉我们，他没有吃什么，到了禁食结束时，他就饿了，而撒但引诱他吃东西，这便表明，所禁戒的是食物而不是水（路 4：2 以下）

。从物质的观点而言，

这就是禁食通常所涉及的东西。

有时所描述的禁食是部分的禁食，即对饮食有所限制，但并非完全禁戒。虽然先知但以理的习惯似乎是正常的禁食，但有一次，有三个礼拜，他宣言说：“美味我没有吃，酒肉没有入我的口，也没有用油抹我的身”

（但 10：3）

。我们不晓得这次不按常规禁食的理由；也许他在政府中所担任的职务不容许他完全禁食。

在圣经中也有几个例子，称为“绝对的禁食”，或者禁戒食物和水。它似乎是一种非常的办法去应付一种可怕的紧急事变。当以斯帖晓得她自己和她的同胞快要被处死的时候，她吩咐末底改说：“你当去招聚……所有的犹太人，为我禁食三天三夜，不吃不喝；我和我的宫女也要这样禁食”

（斯 4：16）

。保罗在与活的基督相遇以后，也实行三天绝对的禁食（徒 9：9）

。由于人体不能超过三天不喝水，因此，

摩西和以利亚四十昼夜绝对禁食的行为必须看作是超自然的事（申 9：

9；王上 19：8）

。我们必须强调，绝对的禁食是一种例外，除非一个人有从上帝而来的清楚命令，否则不应该实行，并且在实行的时候，不能超过三天。

在多数的情况下，禁食是个人与上帝之间私人的事件。不过，有时偶然也有团体或公众的禁食。摩西律法所要求的惟一的每年一次的公众禁食是在赎罪日举行（利 23：27）。这日要放在犹太人的日历中，

那时百姓要忧伤痛悔，作为他们罪过的救赎（慢慢地又加添了别的禁

食日子，直到今天超过了二十天）。此外，在团体或国家的非常时期，

也号召人禁食：

“你们要在锡安吹角，分定禁食的日子，宣告严肃会。

聚集众民”

（珥 2：15）

。当犹大国受敌人入侵时，约沙王号召全国禁食（代下 20：1—4）。为了回应约拿的宣道，尼尼微全城的人，包括牲畜——无疑是非自愿的——都实行禁食。在动程回耶路撒冷之前，以斯拉要那些被掳之人禁食祷告，求主保守平安经过强盗出没的道路（拉 8：21—23）。

假如人们在心理上有所准备，同时在这些事上一心一意，那么团体的禁食是一件美妙和满有力量的事。教会或其他团体若有严重的难题，藉着一致的团体祷告和禁食，会得到实质上的医治。当有足够的人数正确地了解所涉及的内容时，号召全国性的祷告和禁食，也能够发生有益的果效。在一七五六年，英皇号召全国人民作一天严肃的祷告和禁食，因为面临法国入侵的威胁。约翰·卫斯理在他当年二月六日的日记中有这样的记载：“禁食日是个辉煌的日子，自从王权复兴以后，在伦敦很少看到这样的情形。城中每一间礼拜堂都挤得水泄不通。每一个人的面孔都显得庄严肃穆。上帝诚然垂听的祷告，我们的宁静会继续延续下去。

”

在注脚中他写着说：“屈辱转为全国性的欢乐，因为逃脱了法国人入侵的威胁。

”（注 1）

在历史上也发展了一种可称为经常的禁食。到撒迦利亚先知的时候，已有四种经常的禁食（亚 8：19）。在耶稣的比喻中那位法利赛人的夸口，虽然描述一种当时普通的习惯：“我一个礼拜禁食两次”（路 18：12。注 2）

。

“十二使徒遗训”催促人每遇在礼拜三和礼拜五

两次禁食。第六世纪的奥灵斯第二次大会（The Second Council of Orleans）规定人必须举行经常的禁食。约翰·卫斯理想要重振“十二使徒遗训”的教训，催促早期的循道会信徒在礼拜三和礼拜五禁食。

他觉得这事十分重要。事实上，他拒绝按立任何人为循道会的牧师——如果那人在那两天不禁食的话。

经常的或者每周的禁食在一些人身上有那么深的果效，以致他们想找出圣经对这事的命令，好叫他们可以催促所有的基督徒都这样做。这种寻找是徒然的。因为根本没有圣经的律法吩咐人经常按时禁食。不过，我们在福音中的自由并不意味着放弃它的意思是给我们机会。既然没有律法约束我们，我们便有自由在任何一天禁食。对保罗

而言，自由的意思是，使他“常常禁食”

（林后 11：27，依英文钦定本翻译）

。我们应该时常谨记使徒的勉励：

“不可将我们的自由当作放纵情欲的机会”

（加 5：13）。

今天，有一种相当流行的“操练”是与禁食相近似，但并非完全一样的，称为“警醒”

（“watchings”）

。这是根据保罗论到他的受苦

时所采用的词汇（林后 6：5，11：27）

。那是指克制自己不睡觉，以

便从事祷告或者担负其他属灵职守。没有迹象表明这事与禁食有任何中心的关联；否则我们实在会限于极短的禁食！虽然“警醒”可能有价值，而上帝有时可能呼召我们为了特别的需要而不睡觉，但我们必须小心，不要高举一些只有极微小的圣经根据之事，认它们是主要的必须履行的义务。在任何有关操练的讨论中，我们都必须把保罗的警告放在我们面前，我们会发现许多事……“使人徒有智慧之名，用私意崇拜，自表谦卑，苦待己身，其实在克制肉体的情欲上是毫无功效。

”

（西 2：23）

禁食是一条诫命吗？

有一个问题是许多人理所当然地关心的，那就是圣经是否使禁食成为所有基督徒必须履行的义务。有无数的人都曾试过回答这个问题，结果也便有了各种不同的结论。其中一个最好的肯定性的答案是在一八五 0 年由卡赖特（Thomas Cartwright）所写的，书名是《真禁食之神圣实施》

（The Holy Exercise of a True Fast）

。这本书可

说是有关这问题之第一流作品。

虽然有许多讨论这个题目的经文，可是其中两处是特别重要的。

第一处耶稣在登山宝训中令人惊愕的有关禁食的教训（注 3）。其中两个因素与目前这个问题有直接的关系。他对禁食的教训是直接处于他论施舍和祷告的场合中。似乎有一种几乎不自觉的假定，即认为施舍、祷告和禁食，三者都是基督徒灵性生活的一部分。我们没有理由把施舍和祷告从他的教训中除去，我们也没有更多的理由把禁食从他的教训中除去。第二，耶稣说：

“当你们禁食的时候……”

（太 6：16）。

他似乎假定人们会禁食。所需要的是教导人们怎样正确地去。马丁路德说：“基督无意拒绝或看轻禁食……他的意思是恢复正当的禁食。

”

（注 4）

然而，说了上面的话以后，我们必须进一步地认识，耶稣那番话并不构成一条诫命。耶稣只是指导人们怎样正确地去实行当时的一种普通惯例。耶稣一句话也没有提到这是否一种正当的行为，也没有说到是否应该继续这样做。所以，耶稣虽然没有说“如果你禁食”，他也没有说“你必须禁食”

。他的话非常简单，只说“你们禁食的时候”

。

耶稣有关禁食的第二个重要的言论，是在响应施洗约翰的门徒所发的一个问题时所说的。他们对一项事实感到困惑，就是他们和法利赛人都禁食，但耶稣的门徒不禁食。于是他们问：

“为什么？”耶稣

回答说：“新郎和陪伴之人同在的时候，陪伴之人岂能哀恸呢？但日子将到，新郎要离开他们，那时候他们就要禁食。”

（太 9：15）论到

今天的基督徒是否应该禁食，那也许是新约里面最重要的声明。

因着耶稣的来临，一个新的时代已经开始了。上帝的国已经临到他们中间，带着随时都能发挥效能的力量。新郎在他们中间，那是欢宴的时刻，不是禁食的时刻。然而，日子将到，那时门徒要禁食，虽然不是按照旧的律法主义的方式去实行了。

论到耶稣的门徒将要禁食的最自然解释是指目前的教会时代，特别是鉴于这一段话与耶稣随后以新皮袋比喻上帝国度的言论那种错综复杂的关系（太 9：16-17）

，便更觉是指目前的教会时代而言。华

理斯（Aryhur Wallis）辩论说，耶稣这话是指目前的教会时代多于指他的死和复活之间的三天时间。在结束他的辩论时他写着说：

“我们不得不承认所谓新郎不在的日子指的就是目前这个时代，就是从耶稣升天到父那里去直到他再临的那段时间。这虽然就是他的使徒们对他的了解。因为直到他升到父那里去以后，我们才读到他们实行禁食（参徒 13：2-3）。……教会的这个时代就是新郎不在的时期。当我们的主说：‘那时候他们就要禁食’就是指教会这个时代而言。现在就是这个时代！”

（注 5）

我们无法忽视耶稣在那段经文中所说的话之力量。他明显表示，他预期他的门徒在他离开以后要禁食。虽然这些话不是用命令方式表

达出来，那只是语意学上的技术。从这段经文中基督显然支持禁食的事，也期望跟从他的人会实行。

也许最好避免“命令”这说法，因为严格说来，耶稣并未命令要禁食。不过他显然以这原则为出发点，就是上帝国的儿女会禁食。对一位渴望与上帝更亲密地同行的人，耶稣这些话是有号召力的。

今天，那些对基督的呼召会作出回应的人在哪里呢？我们是否已那么习惯“廉价的恩典”，以致我们本能地逃避那比较严格的呼召我们顺服的要求呢？“廉价的恩典乃是没有门徒职分的恩典，没有十字架的恩典”

（注 6）。比方，为什么金钱的奉献，毫无疑问地被承认是基督徒敬虔的一种元素，而禁食则那么多争论呢？从圣经里面，我们当然可以找出许多讨论禁食的证据，正如讨论金钱奉献的证据那样多——如果不是更多的话。也许在我们这个富裕的社会中，禁食比金钱的奉献，包含大得多的牺牲呢！

### 禁食之目的

耶稣对禁食问题所发表的第一篇言论是针对动机而言的（太 6：16—18）。这一点实在促使我们要作出反省。利用好的事物去达到自己的目的，时常都是假宗教的标帜。我们多么容易采用禁食这类的东西意图去促使上帝做我们想要的事。有时我们那么强调禁食的福气和好处，以致我们会面临一种试探，就是相信我们只采用一点点的禁食，

便能使整个世界，包括上帝本身，都完全听命于我们。

禁食必须永远都以上帝为中心。它必须由上帝所发动又由上帝所制定。像女先知亚拿一样，我们需要“用禁食去侍奉”（路 2：37；中文和合本作“禁食祈求”）

。若由任何别种目的，都要在上帝之下，

服从上帝。像在安提阿的使徒团体，

“禁食”和“侍奉主”

，必须一口

气说出来（徒 13：2）

。司布真写着说：

“我们在礼拜堂的禁食和祷告

的季节，实在是兴高采烈的日子；天门从来没有开得那么大；我们的心也从来没有那么接近那荣耀的焦点。

”

（注 7）

上帝询问撒迦利亚那个时代的百姓：“你们……禁食悲哀，岂是丝毫向我禁食吗？”（亚 7：5）如果我们的禁食不是向着上帝，那么我们是失败了。物质的利益，祷告的成功，具备能力和属灵的明见——这些东西永不能代替上帝，作为我们禁食的中心。约翰·卫斯理宣告说：“首先的是，禁食必须对主而作，让我们的眼睛专注于他。

让我们的用意要这样，惟独这样，就是荣耀我们在天上的上帝……”

（注 8）。这是惟一的办法，能够拯救我们脱离爱福气过于爱赐福气的主。

这基本的目的一旦在我们心中固定以后，我们便可以更进一步去探讨禁食中另一些次要的目的。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。这对一位真正渴望被更新变为耶稣基督的形象之门徒乃是一种最奇妙的好处。我们用食物和其他好东西把我们里面的东西遮盖起来，可是在禁食时，这些东西再次浮现。如果骄傲控制我们，它几乎会立即显明出来。大卫说：“我以禁食降卑我心”（诗 69：10；“降卑”中译作“刻苦”

）。忿怒、痛恨、妒忌、争竞、恐怖

——如果它们在我们里面，那么在禁食的时候，它们会浮现出来。起初我们会寻求借口说我们的忿怒是由于我们饥饿；然后我们会晓得，我们所以忿怒是因为忿怒之灵在我们里面。我们能够以获得这种体认而高兴，因为我们晓得，藉着基督的大能可蒙医治。

禁食提醒我们，我们是“靠上帝口里所发出的一切话”而活着（太 4：4）。承托我们生命的，不是食物，乃是上帝。“万有靠基督而立”

（西 1：17）。所以，在禁食的经验中，我们与其说是禁戒食物，倒不如说是丰丰富富地享用上帝的话。禁食乃是享用盛宴！当门徒把午餐带给耶稣时，假定他已饥肠辘辘，但他宣布：“我有食物吃，是你

们不知道的……我的食物就是遵行差我来者的旨意，作成他的工。”

（约 4：32、34）。这不是一个聪明的隐喻，乃是一个真正的实体。

事实上，耶稣已被上帝的能力所滋养，所托住了。这就是他在《马太福音》第 6 章论禁食的教训的理由。他告诉我们，在禁食时不要面带愁容。因为，事实上，我们不是落在悲惨的地步中。我们在上帝那里受滋养。正如以色列人在旷野，藉着天上降下来的神奇吗哪而维持生命，照样，我们也藉上帝的话维持生命。

禁食帮助我们在生活上保持平衡。我们多么容易让非主要的食物在我们的生命中占据先权。我们多么容易贪求一些我们并不需要的东西，直到我们受它们的奴役。保罗写着说：“凡事我都可行，但无论哪一件，我总不受它的辖制。”

（林前 6：12）我们人类的各种欲望好像一条河流，倾向于泛滥两岸；禁食帮助我们把这些欲望保持在正当的河床上。保罗说：“我是攻克己身，叫身服我。”（林前 9：27）与

此相似，大卫也写着说：

“我禁食刻苦己心。  
”

（诗 35：13）那不是苦行主义，那是操练带来自由。在第四世纪时，阿斯提留（Asterius）说，禁食保证肚子不会使身体沸腾起来像茶壶一样，以致对灵魂产生

妨碍（注 9）

。

无数的人曾经写出禁食的许多其他价值，例如使代祷更加有效、在作决定时获得指导、更加集中注意、使那些受压制的得拯救、身体上获得健康，又得到属灵的启示等。在禁食这事上，正如在一切的事上一样，我们能够期望上帝赏赐那些殷勤寻求他的人。

### 禁食的实施

现代男女对于禁食的实际方法多半都不懂。那些想要禁食的人对这方面的知识必须熟悉。

正如一切操练一样，必须由浅入深，按部就班的去做；先学步，后学跑。开始的时候作部分的禁食，时间不超过二十四小时；许多人发觉，从午餐到午餐是最好的时间。这便意味着你有两顿不吃正餐。喝点新鲜果汁是挺好的。可以每周一次这样做，连续几星期。在开始的时候，你会为那些外在的情况而感到惊喜，可是最需要监管的是内在的崇拜态度。外表上你会照常做你日常要做的事，但内里你会在祷告、景仰、歌唱和崇拜的心境中。从一个新的角度把一天的每一件事都变为对主的一种神圣侍奉。无论你的责任多么凡俗，对你而言都是一种圣事。培植一种“对属神的气息之温柔的感受力”（注 10）。在停止禁食的时候，先吃些鲜果和蔬菜，同时内心应当满有喜乐。经过两三个礼拜以后，你便预备自己去尝试二十四小时正常的禁

食。只喝水，但是要喝得适量。有许多人觉得蒸馏水是最好的。如果白水使你觉得索然无味，加一茶匙柠檬汁在里面。在禁食期未完之前，

你大概会觉得有点饥饿的痛苦，或者不舒服。那并不是真正的饥饿；你的胃历年以来都受训练在一定的时刻发出饥饿的讯号。在多方面，你的胃好像宠坏了的孩子，而宠坏了的孩子不需要宽纵，他们需要操练和管教。马丁路德说：

“肉体惯于尽情埋怨。

”

（注 11）你必须对这

些埋怨毫不让步。不要理会这些讯号，或者索性吩咐你那“宠坏了的孩子”安静下来，经过短时间以后，你的饥饿痛苦会过去。不然的话，

慢慢地饮另一杯水，那时你的胃会感到满足。你要作你的胃的主人，不是它的奴役。如果家庭责任容许的话，将你的通常用膳的时间用以默想和祷告。

不消说，你应该遵照耶稣的忠告，约束自己，不让别人注意到你在禁食。只让那些必须知道你在禁食的人知道这事。如果你故意让人注意你在禁食，正如耶稣所说的，会给人以深刻的印象，那便是你的赏赐。然而，你禁食是为了伟大得多和深刻得多的赏赐。下面各则乃是一位有两年的时间，每周禁食一次作为试验之人所写的。请注意从

禁食的表面意义进入更深的成就之过程。

1. 整体没有吃东西，我觉得是一个极大的成就。我向自己祝贺，因为我发觉禁食原来那么容易。……

2. 开始看出上面所说的几乎不是禁食的目标。因着开始觉得饥饿而在这方面获得帮助。……

3. 开始把禁食与我生命中更难禁止的其他地方联结起来。……

在公共汽车上我不一定必须得到一个座位才觉满足，或者在夏天必须凉快，在冬天必须温暖才不会烦恼。

4. ……更多思想基督的受苦，以及那些饥饿的人和有饥饿婴孩之人的痛苦。……

5. 实行禁食的操练六个月以后，我开始看出，为什么建议禁食两年。经验沿途改变。在禁食的日子，饥饿变得尖锐，吃东西的试探越来越强。我第一次使用这天去寻求上帝对我生命的旨意。开始思想交付自己的生命是什么意思。

6. 如今我晓得，祷告和禁食必须错综复杂地联络在一起，没有别的途径。然而那途径在我里面还未联结在一起（注 12）

。

已经完成几次的禁食，而且有点属灵的成就以后，进一步的实行三十六时的禁食：三顿不吃。完成了这一着以后，便有适当的时候去寻求主的旨意，看看他是否要你继续更长时间的禁食。三天到七天是

一个好的期限，也许对你生命的路程会有一个重大的影响。

能够预先了解在较长时间的禁食中，你身体会经历的过程，这对你是有益的。最初的三天，就身体上的不舒服和饥饿的痛苦而言，通常是最难受的。身体开始把历年以来，由于不良的饮食习惯所集聚的毒素除去，这过程并不好受。这是造成舌苔和口臭的原因。不要给这些征兆所困扰，反而应该为将要造成的健康的增进而心怀感激。这时你可能感到头痛，特别是如果你是个爱喝咖啡或浓茶的人。这些都是轻微的脱瘾症状，以后会过去，虽然有一段时间可能令人极不舒服。到第四天，饥饿的痛苦开始减弱，虽然你会觉得软弱无力，并且不时晕眩。晕眩只是暂时性的，并且是因为忽然改变姿势而引起的。当你移动时，动作慢一点，你便不会有困难。软弱无力可能达到一种地步，甚至最简单的工作也要作极大的努力。休息是最好的治疗法。许多人发觉这是禁食中最困难的一段时间。

到第六或第七天，你会开始觉得比较强壮也比较机警。饥饿的痛苦会继续减弱，直到第九或第十天便只有轻微的不适。身体会消除大量的毒素，你会觉得心旷神怡。你的注意力会更容易集中，并且觉得似乎可以无限期地禁食下去。在身体上，这是禁食的最愉快部分。

从第二十一日到四十日或者更长的时期，因人而异，饥饿的疼痛（hunger pains）会重新出现。这是第一阶段的饥饿（starvation）

,

表明身体已经用尽了它一切超额的储蓄，而开始支取活的组织。这时便应该停止禁食。

在禁食期间所减去的体重因人而异。开始的时候每天减少两磅，当继续禁食下去时，每天较少一磅，算是正常的情形。在禁食期间，你更易觉得寒冷，只因为身体的新陈代谢没有产生通常数量的热力。如果小心保持体温，这不是难题。

大家都应该明白晓得，有些人的身体不适宜禁食。糖尿病患者、怀孕的妇女，以及有心脏病的人都不宜禁食。如果你对于是否适宜禁食有什么问题，那么便要向医生请教。

在开始较长时间的禁食之前，有些人觉得要多吃一些，好“囤积起来”

。这是最不明智之举，事实上，在禁食开始前一两天，比平常少吃一些反而是最好的办法。在开始一段较长的时间的禁食之前三天，你最好也不要喝咖啡或茶。如果你禁食前最后一餐吃的是水果和蔬菜，你便不会有便秘的困难。

经过一段时间的禁食以后，应该先喝果汁或菜汁，起初只喝一点。请记住，你的胃缩小了许多，同时你全部的消化系统都已陷入了一种冬眠状态。第二天你可以吃点水果，然后喝点牛奶或酸奶。再后你可以吃新鲜的“沙律”以及煮熟的蔬菜。不要在沙律上面加配制沙律的配料，也不要吃油和淀粉食物。千万不要吃得过量。这是最好的

时候去考虑将来的饮食规则以及吃东西的习惯，看看你对你的食欲是否需要更多的约束和控制。

虽然禁食在肉体方面的情形令我们神往，不过我们永不要忘记，圣经讲的禁食主要的工作是属灵的事。在属性方面所经历的事，要比在肉体方面所经历的事更加重要。你会从事属灵的战争，这种战争需要《以弗所书》第 6 章所提到的一切武器去对付。灵性方面最危险的一段时期，乃是肉体的禁食终止的时期，那时我们有一种自然的趋势，

就是松弛下来，疏于防范。不过，我不想给人留下一种印象，认为一切禁食都是一种属灵的沉重奋斗——在我的经历并非如此。禁食也是“……公义、和平，并圣灵中的喜乐。”

（罗 14：17）

禁食能够在属灵的境界带来突破，是任何其他方法所不能达到的。它是上帝恩典和祝福的一种媒介，是我们不应该再予忽略的，卫斯理这样说：“……不是单从理性而来的亮光……促使上帝的子民在经历世历代都蒙指导，采用禁食作为一种媒介……乃是由于上帝自己曾经这样教导……清楚明白地彰显他的旨意。……不管有什么理由去苏醒古人，叫他们热心地时常实施禁食的责任，那些理由仍旧具有同等的力量去苏醒我们这样做。

”（注 13）

当前正是所有听见基督声音的人去遵行的时候了。

进一步研究

禁食主要的观念是，为了强烈的灵性活动的缘故，自愿地抑制一种正常的功能。生命中这种正常的功能并没有什么不对的地方，只是有时为了集中注意的缘故，我们把它们放在一旁。当我们从这个角度去看禁食时，我们便能看出它的合理处，也能看出它较广阔的范围。圣经讨论禁食时关于食物方面，但容许我把这重要原则应用到我们这个时代的文化之其他层面上（注 14）

。

第一、今天有一种需要，就是学习禁戒“人”

。我们有一种倾向，

就是只想吞吃“人”，而我们通常因此而引致严重的胃痛！我建议，我们要学习禁戒“人”，不是因为反社会潮流，反而正因为我们强烈爱人，而当我们与他们在一起的时候，我们想要为他们做好事，不是要伤害他们。独处的操练以及团体的操练携手并进。直到我们学会了独处时，我们才能在与人相处时帮助他们，不然的话，我们会把我们的松散带到那关系中。反过来说，直到我们学会了与人相处时，独处才不致成为一件危险的事，不然的话，它会把我们与受伤流血的人类隔离。

第二、让我们学习有时禁戒传媒。我时常惊奇，许许多多的人似

乎不能够（或者至少不愿意）度过一整天，集中于单一件事。他们的思路时常给这个要求那个要求割断——报纸、收音机、电视机、杂志。

无怪乎我们感到支离破碎。显然，传媒有时，但是无传媒也有时。我们送我们的孩子到夏令营去，他们回来时，心情兴奋，因为“上帝曾对我说话！”在夏令营中发生的事很简单：他们只是有一段够长的时间抛弃分心的事而集中注意。我们能够藉着我们日常生活的过程做到这一点。

第三、我会建议有时禁戒电话。电话是一种美妙的发明，但它不应该控制我们。我认为有人为了听电话而停止祷告！我想告诉你一个秘诀：你没有责任每次电话铃声响时都去听电话。在我们家中，当我们吃饭时，或者当我读故事给孩子听时，我们不听电话，因为我要我的两个儿子知道，他们比任何电话更重要。为了响应一部机器而中断一个重要的谈话，实在是一件极端无礼的事。

第四、我想建议操练禁戒广告板。我仍记得有一天，我在洛杉矶公路上开车。我忽然发觉，整个钟头的时间我的思想都给广告板控制。

我建议我们禁戒广告板。我的意思不是说，我们必须禁止自己不看广告板，而是说，广告板应该是一个标记，指引我们注意另一实体。当广告中人向我们喊出四个字母的字眼“More, More, More”（更多、更多、更多）时，让它提醒我们另一个四个字母的英文字，那是一个

丰富、浓郁而强烈的字，就是“Less, Less, Less”（少点，少点，少点）

。当我们给比活生生的人更巨型的漂亮女子以及喂得胖胖的婴儿轰击我们的脑筋时，也许那情景能够在我们的思想中触及另一世界，在那世界中，四亿六千万人都是严重的饥谨受害者（明天这个时候，他们中有一万人会死亡），在那世界中，印地安纳州一百万猪头要比这个地球上十亿人有更好的住处。

那便引我到第五也是最后的建议，那就是，我们要找出时间去禁戒我们那贪得无厌的消费文化，我们对那文化觉得很舒服。为了我们灵魂的缘故，我们需要时间到基督最喜爱的人中去——那班破碎、受伤、无依无靠的人——不是要向他们说教，乃是要从他们身上学习。为了我们的平衡，为了我们的神智清明，我们需要时间在他们中间，就是圣雄甘地所说，那班过着“永恒的强迫禁食”生活的人。

禁食是上帝所定下的一项属灵操练，是为了基督徒团契的好处而定下的。愿上帝在我们里面找到这样开敞的心，去接受他广施恩典的这个媒介。

读经日程表

星期日——基督的榜样。路 4：1—13

星期一——上帝所拣选的禁食。赛 58：1—7

星期二——一部分的禁食。但 10：1—14

星期三——正常的禁食。尼 1：4—11

星期四——绝对的禁食。帖 4：12—17

星期五——外邦宣教的创始。徒 13：1—3

星期六——在教会中派立长老。徒 14：19—23

### 研讨题目

1. 检查你对禁食的思想之第一反应（若有此反应，请加上√）

:

唷！

唔。

哇！

还可以。

自由。

真的吗？

2. 基督教的禁食与绝食抗议以及健康禁食有何分别？

3. 给下列各项禁食下定义：

“正常的禁食”

“部分的禁食”

“绝对的禁食”

4. 禁食的主要目的是什么？

5. 禁食怎能显示，什么东西控制着你的生命？

6. 对你来说，什么是禁食中最难的事？
7. 禁食两顿正餐（二十四小时）  
，把储下的时间献给上帝。把你  
从这经验中所学到的任何事记录下来。
8. 试行禁戒传媒一周，看看你学到什么关于你自己的事？
9. 试讨论这问题：禁食只不过是基督教信仰的文化表达而已，  
抑或是所有文化以及任何时代而设的？
10. 在他那个时代，约翰·卫斯理要求每一位在循道会受按立的  
牧师，都必须经常地每周禁食两天。试讨论，这种要求在我们这个时  
代的含义是什么。

进一步阅读资料

史密司（David R. Smith）著：Fasting, London;Rushworth  
Literature Enterprise, 1969。一本上好的研究“禁食”问题的书。

伍·研究的操练

“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上，单必须在探究别人的心时，不忽略自己的  
心。

”

——柯尔顿（Caleb Colton）

灵性操练之目的是使人完全改变。它的目标是用新的赐生命的习

惯去代替旧的破坏性的思想习惯。这种目的在研究的操练中最清楚看出。使徒保罗告诉我们，我们获得改变之道是藉着心意的更新（罗 12：2）。心意的更新是藉着把那些会改变它的东西应用到它的上面。

“弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、

可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”

（腓 4：8）研究的操练乃是基本的工具，带领我们去“思念”这些事。所以我们应该高兴快乐，因为上帝不是让我们自行设计一些方法，反而赐给我们这种恩典的媒介，去改变我们内在的灵。

许多基督徒仍被恐怖和焦虑所束缚，只因为他们没有好好地采用这种研究的操练。他们可能忠实地参加教会的崇拜聚会，诚挚地完成他们的宗教责任，然而他们仍旧没有改变。在此我不是仅仅说到那些只按照宗教形式而行的人，乃是指那些真心诚意地寻求敬拜顺服耶稣基督为主宰为师尊的人而言。他们可能欢喜歌唱，在灵里祷告，按照他们所知的而过顺服的生活，甚至见到属神的异象和启示，然而他们生命的进程仍旧没有改变。为什么呢？因为他们从来没有采取上帝用以改变我们的一种中心方法：研究。耶稣十分明显地指出，对真理的知识会使我们得自由。

“你们必晓得真理，真理必叫我们得自由。”

（约

8: 32) 舒服的感受不能叫我们得自由。狂喜的经历不能叫我们得自由。内心因耶稣而兴奋也不能叫我们得自由。如果没有对真理的知识,

我们不会有自由。

这原则在人所尽力谋求的每一范畴中都是真实的。在生物学和数学上是真的。在婚姻以及其他人类关系中也是真的。但它在有关灵性的生活上特别真实。许多人只由于对真理愚昧无知,以致在属灵的道路上受妨碍和感到混乱。更糟的是,许多人给假教训带进最残酷的束缚中。

“你们走遍洋海陆地,勾引一个人入教,既入了教,却使他作地狱之子,比你们还加倍。”

(太 23: 15)

因此,让我们学习什么构成灵性操练中之研究的操练,认出它的陷阱,以喜乐的心去实行,并体验它所带来的释放与自由。

何谓研究?

研究是一种特别的经验,在这经验中,藉着仔细注意实体,使我们的思想朝某种方向前进。也许我们研究一棵树或一本书,我们看它,

触摸它。当我们这样做的时候,我们的思想进程采取一种与树或书里面的规则相同的规则。当我们把注意力集中起来,仔细去体会,重复地参详以后,便形成了一种根深蒂固的思想习惯。

旧约教导说，要把律法写在房屋的门框上并城门上，又要系在手上为记号，

“戴在额上为经文”

（申 11：18）

。这教导之目的是引导思

想重复地、有规律地、以固定的思想方式去思想上帝与人之间的关系。

一串念珠，或者一个祷告轮盘也含有同样的目的。当然，新约以写在心中的律法去代替写在门框上的律法，并且引导我们到耶稣那里，就是那位永远与我们同在、居住我们心中的教师。

我们必须再次强调，所形成的根深蒂固的思想习惯，会与所研究的东西的规律达成一致。我们研究些什么，便决定我们会形成怎么样的习惯。这就是为什么保罗催促我们把思想集中于真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的事上的原因。

在研究时所产生的程序应与默想有别。默想是灵修性的；研究是分析性的。默想会细腻地欣赏一个单字；研究则会仔细地予以分析。虽然默想与研究时常重复并且同时发生作用，可是它们构成两种不同的经验。研究提供一种客观的架构，在这架构中，默想能够继续不断地发生作用。

在研究时，有两本“书”要研读：言辞的与非言辞的。因此，书籍和演讲只构成研究范畴的一半。自然世界，还有更重要的，仔细观

察各种事件和行动，乃是基本的非言辞的研究范围。

研究的主要任务是对一种情势、一桩事件和一本书等的实质有深刻的领悟。比方，一个人可能熟悉“水门事件”的经过情形，可是从来没有体会到那可悲的情势之真正性质。可是如果一个人会仔细观察，并且对所发生的事加以反省，那么他会从其中学到许多宝贵的教训。

#### 四个步骤

研究包含四个步骤。第一是重复。重复是一种研究的方法，即把思想有规律地引导到一个特别的方向，这样逐渐地使思想成为一种根深蒂固的习惯。我们可能会对这种古老的教人背诵的方法嗤之以鼻，但我们必须认识，仅仅重复，甚至不了解所重复的究竟是什么，也会影响内在的思想。根深蒂固的思想习惯能够单单藉着重复而形成，于是也就使行动有所改变。这是其中一项理由，为什么那么多的灵修方式都强调有规律地重复演习上帝的行为。这是心理神经机械学

（Psychocybernetics）背后的中心理论，就是训练个人有规律地重复诵念某种断言（例如，我无条件地爱我自己）。甚至那人对他（或她）所重复诵念的东西是否相信也无关紧要，只要重复诵念便可。内在的思想便这样受了训练，而且终归会生起回应，即修改本身的行动去配合所断言的东西。这种原则当然在千百年来都为人所知晓，不过直到最近才获得科学的证实。

这便是为何电视节目那么重要。每晚电视的黄金时间映出无数的谋杀案，这种重复本身便足以训练内在的思想，成为毁灭性的思想形态。

专心是研究的第二步骤。假如除了用重复的方法把主题印入脑中以外，再加上对所研究的事物专心，那么所学得的东西会大大增加。专心会把思想集中起来。它把注意力集中在所研究的事物上。人的心思有难以置信的集中本领。它继续不断地接受数以千计的刺激，它能把其中每一项都收藏在记忆的库房中，但同时又仅仅集中注意几件事。当我们怀着单纯的目的，集中注意我们想要研究的对象时，脑筋的自然本领便提高了。

我们在一个不重视集中注意的文化中生活。每天所经历的都是令人分心的事。比方，许多人都会日以继夜开着收音机做事。有些人会一边读书，一边看电视。多数人都发觉，实际上不可能花一整天的时间集中在单一件事上。我们是浪费我们精力的不够健全的可怜人。当我们不仅重复地把我们的思想集中于一个特别的方向，把我们的注意力集中在这题目上，而且了解我们所研究的东西，我们便达到另一层面。所以，

“理解”便是研究的操练之第三步。

你记得，耶稣提醒我们，不光是真理，而且包括对真理的“知识”（晓得真理），叫我们得自由（约 8：32）

。理解便集中于对真理的知

识。我们大家都有这样的经验，我们重复地阅读一些东西，然后忽然之间，我们懂得它的意思。这种“我找到了！”的豁然贯通的经验，把我们放射到一个新的增长和自由的层面上。它导致新的识见和洞察力。它预备了一个基础，叫我们对真理有真正的颖悟。

我们还需要另一步骤：反省。虽然理解阐明我们研究的是什么，反省则阐明我们所研究的东西之意义。对我们这个时代的事件加以反省和再思，会引导我们认识这些事件的内在真相。反省引我们从上帝的观点去看事情。在反省中，我们不仅会了解我们所研究的主题，也对我们自己有所了解。耶稣时常说到听不明的耳和看不见的眼。当我们思想我们所研究的事物之意义时，我们便以一种新的方法去听和看一切的事。

我们很快便会明白，研究必须要有谦卑的态度。直到我们愿意对所研究的主题存顺服的态度，我们才能开始研究。我们必须肯受制于这制度。我们必须以学生的身分前来，而不是以教师的身分前来。研究不仅直接倚赖谦卑，而且促成谦卑。傲慢与受教的心是互不相容的。

我们大家都见过一些人，他们曾经读过某些科目或者得到某一学位，然后便以不可一世的傲慢态度去炫耀他们所学得的东西。我们对这样的人应该深觉忧伤。他们不了解“研究”这属灵的操练。他们误以为所积聚的见闻便是知识。他们把装腔作势的话语当作智慧。多么

可哀！使徒约翰认为永生就是认识上帝：“认识你独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督，这就是永生。

”

（约 17：3）即使稍微触及

这种得诸经验的知识，也便足以使我们产生极深的谦卑了。

打好了这样的根基以后，让我们向前移动，思想如何把研究的操练实践出来。

书本的研究

当我们思考研究时，我们很自然地想到书籍或其他的著作。虽然像我在前面说过的，这只是研究范围的一半，而且是最明显的部分，它们的确是重要的。

不幸的是，许多人似乎认为研究一本书是一件简单的工作。无疑的，那种肤浅的态度正造成了那么多人不良的阅读习惯。研究一本书实在是一件极其复杂的事，特别是对初学者而言。像网球或打字一样，

当你初学的时候，似乎有千样小节要熟练，而你在想，怎能同时把所有的事记在心中。不过，一旦你练习纯熟以后，技巧变为你的第二本能，而你能够集中于网球玩艺，或者所要打字资料上。

研究一本书也是如此。研究乃是一种费力的艺术，包含错综复杂的

的细则。主要的困难是说服人，叫他们相信他们必须学习如何去研究。

多数的人都假定，由于他们懂得怎样认字便晓得怎样研究。这种对研究本质有限的认识，便说明了为何那么多人从阅读书籍中得到那么少的帮助。

当我们读一本书时，有三条内在的法则和三条外在的法则，规范着我们的研究（注 1）

。

从内在的法则而言，在开始的时候，可能需要三次分开来阅读，不过以后就可能同时并进。第一次阅读包含了解这本书：这位作者说些什么？第二次阅读包含解释这书：作者所说的是什么意思？第三次的阅读包含衡量这书：作者对或不对？我们中多数的人都倾向于先作第三步的阅读，往往完全没有作第一和第二步的阅读。我们尚未了解该书的意义，便判断它对或不对。写《传道书》的智者说，天下万务都有定时。对一本书作批判性的分析，应在仔细了解和解释那本书的内容之后。

不过，研究的内在法则本身并不充分。要成功地阅读，我们还需要外在的帮助，如经验、别的书籍，以及活的讨论。

经验乃是惟一的方法，使我们能够把我们所阅读过的解释出来，连结起来。当我们自己曾经行过死荫的幽谷时，我们会用不同的眼光去阅读一本描述悲剧的书。经过了解和反省的经验，会启发我们的研究，也给我们的研究供应更多的知识。

其他的书籍可能包括字典、注释和别的解释性的著述，但更有意义的是其他伟大的书籍，就是在我们所研究的问题之前出版的书，以及有关这问题更详细的著作。许多时候，只有把一些书籍与其他书籍连在一起去阅读才显出其中的意义。比方，人们如果对旧约的作品没有根底，便会发觉极难了解新约里面的《罗马书》和《希伯来》书。除非我们先行阅读美国起初十三州所制定的宪法以及美国宪法，我们便真的无法了解联邦法令。那些讨论人生最关键性问题的巨著，彼此之间有交互作用。我们不能孤立地把它们分开阅读。

活的讨论是指人们从事某一科目的特别研究时所引起的普通的交互作用。我的学生和我常会阅读柏拉图或圣奥古斯丁的著作，但从阅读中所得着的，只是零零碎碎的意义或旨趣而已。可是，当我们同在一起讨论、争辩，以及作苏格拉底式的问答时，便有亮光出现。这些真知灼见，如果没有这类的交换意见，是永不会出现的。我们与作者有交互作用，我们彼此间有交互作用，新的创意便由此产生。

我们要研究的第一本而且最重要的书是圣经。诗人询问说：“少年人用什么洁净他的行为呢？”然后他回答他自己的问题说：“是要遵行你的话”；并且加上一句话说：

“我将你的话藏在心里，免得我得罪你。”

（诗 119：9、11）也许诗人所说的“话”是指律法（Torah）

而言，不过，历代的基督徒发觉，这在他们对全部圣经的研究上也同样真实。“圣经都是上帝所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属上帝的人得以完全，预备行各样的善事。”

（提后 3：16-17）请注意，最终的目标不是为了教义的纯正（虽然这无疑也包含在内），乃是为了内在的改变。当我们来到圣经面前，我们是到来接受改变，不是搜集资料。

然而，我们必须了解，在研究圣经和以灵修为目的去阅读圣经之间有极大的分别。在研究圣经时，所特别着重的是解释：它的意思是什么？在灵修读经时所特别着重的是圣经的应用：它对我们有何意义？

人们太常匆匆忙忙到达应用的阶段而掠过了解释的阶段：他们还未知道那段经文的意义之前，便想要知道那段经文对他们有何意义！再者，在研究时，我们不是追求某种狂热的属灵经验；事实上，狂热的境界可能成为一种拦阻。当我们研究圣经中的一卷时，我们追求的是受作者意向所控制。我们决意聆听他说些什么，不是我们想要他说什么。

我们所要的是改变生命的真理，不是舒服的感受。我们愿意付上一天又一天毫无所获的代价，直到意义清楚为止。这种过程使我们的生命有革命性的改变。

使徒彼得在“我们所亲爱的兄弟保罗”的书信中找到一些东西是

“难明白的”

（彼后 3：15、16）

。如果彼得都觉得如此，我们也会这样。我们必须努力去研究。每天的灵修读经当然是值得赞扬的，但那不是研经。任何人如果只是寻求“今天所需要的、从上帝而来的小小的话语”

，他对研究的操练不会感兴趣。

一般的成人主日学实在过于肤浅，而且灵修成分太重，以致不能对研究圣经有何帮助，虽然有些教会深信研经的重要，因而提供了严肃的圣经课程。也许你住在一间神学院或者大学附近，可以旁听一些课程。若是这样，你是幸运的，特别是如果你遇到一位教师，不仅传授知识，也传递生命。不过，如果事情不是这样（甚至即使这样），你仍能做几件事去开始研究圣经。

有一些我自己最得益的研究经验，是藉着为自己设计一种私人退修而得来的。通常它包含两天到三天的时间。你可能会马上提出抗议说，按照你的工作计划，你不可能抽出那么多的时间。我要你晓得，我并不比任何人更容易抽出那段时间。每次的退修，我都要极力争取，

在好几个礼拜以前就安排好我的工作日程。我曾将这意思提供给不同的人，包括极繁忙的专业人士、工作时间很硬性的劳工、有好几个孩子的家庭主妇以及别的人，但我发觉事实上他们都能找出一段私下的

研究退修时间。我发觉，最困难的问题不是寻找时间，乃是说服我自己，这件事足够重要，必须找出时间去完成。

圣经告诉我们，在多加得到奇妙的复活以后，彼得“在约帕一个硝皮匠西门的家里住了多日。

”

（徒 9：43）当彼得在约帕逗留的时候，圣灵（采用视听教材）破除了彼得的种族歧视。假如彼得不在约帕停留几天，而立即出发到各处演讲，把多加复活的事向人宣扬，那么会有什么事发生呢？是否可能他不会从圣灵得到那震撼人心的明见呢？“我真看出上帝是不偏待人。原来各国中，那敬畏主、行义的人都为主所悦纳。”（徒 10：34）没有人晓得，但我晓得这一点：上帝渴望我们各人都有各种不同的“逗留”处所，好叫他在那儿能用一种特别的方式教导我们。

对许多人而言，周末是一个很好的时间去尝试这样的经验。另外的人能够在一周的中间安排一段时间。如果只可能抽出一天，礼拜天通常是最好的日子。

最好的地点几乎随处都可以，只要离开自己的家便可。离开自己的住所不仅使你不受电话的骚扰，放下家庭的责任，并且使你的心态成为一种学习的心态。汽车旅店很不错，船上仓房也很好。露营则比较不妥善，因为你会给生活的任务所分心。多数退修中心都能供个人

退修租用；特别是天主教退修中心，有一个长远的传统鼓励私人退修，

因此也具有适当的设备。

有组织的团体退修几乎从来都不把研究当作一件严肃的事去安排，因此你多半会需要自行涉及你的退修。由于你独自一人，你必须小心约束自己，并且小心安排你的时间。如果你对这种事经验尚浅，

那么不要做得过分，以致筋疲力尽。不过到你有了经验以后，你会希望每天都用十至十二小时好好地研究。

你该研究什么呢？那全看你的需要是什么。我不晓得你的需要，但我晓得，今天基督徒重大的需要之一是阅读大量的经文。我们阅读圣经时多数都是零零碎碎间歇无定的。我确实知道有一些学生，他们选读了圣经的课程，但从来没有好好地阅读所研究的整部圣经。考虑选出圣经中一卷主要的著作，如《创世记》或《耶利米书》，从头到尾细读一遍。注意该书的结构和文体。把所得的思想和印象记录下来。

有时不妨把圣经的研究与一些伟大的古典灵修书籍的研究联在一起，这样的退修经验能够改变你的生命。

另一种研究圣经的方法是选取一卷较短的著作，如《以弗所书》或《约翰一书》，每天从头到尾读一次，一连读一个月。这种办法会比任何只读一次的办法更能够把该书的结构印入你的脑海中。在阅读

时，不要试行把它列入任何已经立定的范畴中。试试用期待的心情藉新的方法去聆听新的事情。把你所发现的写在日记中。在从事这些研究的过程中，你显然会想利用所能得到的最好的参考资料。

除了研究圣经以外，不要忽略研究一些得诸经验的基督教古典文学。从奥古斯丁的《忏悔录》开始，然后阅读金碧士的《效法基督》

。

不要忽略劳伦斯所著《上帝同在的实施》（The Practice of the Presence of God by Brother Lawrence）

，再加上尤哥利诺（Brother

Ugolino）所著《圣弗朗西斯的小花朵》

。也许你想读一些比较有分量

的著作，如巴斯噶的《冥想录》。在苦读加尔文的《基督教要义》之前，先欣赏马丁路德的《桌边谈话》

。考虑阅读宗教日志的先驱作品，

《弗克斯乔治之日记》

，或者那比较著名的《约翰·卫斯理日记》

。仔

细阅读罗维廉所著《敬虔圣洁生活之严肃呼召》（该书的措词带着那个时代的色彩）。在二十世纪的作品中有祈里所著《灵修典籍》（A Testament

of

Devotion)、潘霍华所著《追随基督》，以及鲁益师所著《基督教正解》(Mere Christianity)，都是值得阅读的。

那显然只是一些样本。我还没有提到朱莉安娜(Julian of Norwich)所著《神爱之启示》

(Revelation of Divine Love)

、沙尔

之圣芳济所著《灵修生活导言》

、

《武尔曼日记》以及其他许多书。我

们也不可忘记，许多从事研究其他学科的人所著的大量书籍。这些思想家中有不少对人类的困境都有极不平凡的感悟。东方的作家如中国的老子和西文的梭罗亚斯德、莎士比亚和米尔顿、薛凡提和和但丁、托尔斯泰和杜斯妥也夫斯基，以及我们这世纪的韩马绍。

有一句提醒的话：不要给你没有读过的书的数量所吓倒。也许你对上面所列出的书籍并未全部读过，然而却读过别的未曾提到的书籍。我们所以列出这些书籍，目的要鼓励你，叫你晓得有极多的文学作品可供我们选取，作为我们灵程的指引。许多其他的人曾经走过同样的道路，并且留下记号。请记住，研究的操练之钥匙不在于阅读许多书，乃在于去体验我们所阅读的。

研究非言词的“书”

如今我们来到最少人认识，但也许是最重要的研究范围：即对事、对物、对行动的实质观察。最容易开始的地方是大自然。我们不难看到，受造秩序有些东西教导我们。

以赛亚告诉我们：“……大山小山必在你们面前发声歌唱，田野的树木也都拍掌。”（赛 55：12）如果我们愿意聆听，创造主所造的东西能向我们说话，教导我们。马丁布柏（Martin Buber）说了一个故事，有一位犹太“拉比”每天凌晨走到一个池边去学习“青蛙赞美上帝的歌声。”

（注 2）

研究大自然的第一步是对自然事物加以注意。我们必须去“看”花鸟。我们必须仔细地观察它们，并以祷告的心去观察。法国作家纪德（Andre Gide）描述一件经历，提到一次当他在课室中上课时，看见一只蛾从蛹中出来。他心中对这蜕变和复活充满惊奇、敬畏和喜乐。他十分兴奋地把这只蛾给他的教授看。那位教授用一种不高兴的语气回答说：“什么！你难道不晓得蛹乃是蝴蝶的套囊吗？你所看见的每一只蝴蝶都是从蛹中出来的，那是十分自然的事。”纪德十分扫兴。他写着说：“不错，我也确实懂得我的自然历史，也许比他懂得更多。……但是由于那是自然的事，难道他便看不出其中的奇妙吗？可怜的东西！从那日起，我便不喜欢他，也讨厌他所传授的课。”

（注

3) 有谁不会这样呢！纪德的教授只是收集了见闻，但没有去研究。所以研究自然的第一步是存敬畏的心去观察。一片叶子能够说明秩序和变化、丰富多彩以及均整和谐。恩德晓写道：

“振起精神，正如集中心思的操练所教导你去作的。然后……以一种明显的行动，向你周围亿万生命中的一个施展你的爱意……至于所默想的对象应该是什么，这一点不很重要。从高山到昆虫，任何事物都可以，只要你的态度正确便可。

”（注 4）

下一步骤是与鲜花、树木以及在地上爬行的小动物做朋友。好像童话中的杜力图博士（Dr. Doolittle）与动物交谈。当然，你们不能真正互相交谈。……嗯，或者你们能呢？当然，有一种沟通是超乎言语之外的——动物，甚至植物，似乎对我们的友谊和热情都能回应。

我晓得这一点，因为我曾经实验过，有好些第一流的科学家也曾作过这样的实验，我们都发觉那是真实的。也许那些关于亚西亚的圣法朗西斯的故事，说他驯服了顾比阿的野狼，向鸟儿传道等并非牵强附会的事。至少我们能够确定这一点：如果我们爱受造物，我们会从它学得许多东西。杜斯妥也夫斯基在他所著《卡拉玛助夫兄弟》（The Brothers Karamazov）一书中劝告说：

“爱上帝所创造的一切，包括全部以及其中的每一粒沙。爱每一片叶子，爱上帝的每一道光线。爱动物、爱植物，爱每一样东西。如

果你爱每一样东西，你会在事物里面感悟到属神的奥秘。一旦你有这样的感悟，你每天便会对它更加了解。

”

（注 5）

当然，除了大自然以外，还有许多其他的“书”是我们应当研究的。如果你观察人与人之间所发生的关系，你会获得研究院程度的教育。比方，注意一下我们说的话，有多少是用以为我们自己的行动辩护的呢？我们发觉，几乎不可能有所行动，而让这行动去说明它自己。

不，我们必须解释我们的行动，为我们的行动辩护，证明它是对的。为什么我们觉得有这种压力，叫我们非把事情弄清楚不可呢？因为骄傲和恐怕。我们的名誉有危险。

那种特点在推销员、作家、牧师、教授身上特别容易看到——这班人都靠着善于辞令谋生。不过，如果我们把自己作为主要的研究对象之一，我们会渐渐地蒙拯救，除去我们的傲慢自大。最终我们就不可能像那法利赛人那样祷告说：

“上帝啊！我感谢你，我不像别人……”

（路 18：11）。

对你一天所遭遇到的普通关系加以注意：在家中，在工场上，在学校里。注意那些控制人的东西。记住，你不是试行谴责或评判任何人，你只是试行学习。假如你果真发觉在心中出现一种评判的精神，

留心观察那心态，并从其中学习功课。

正如我在前面所提及的，我们所研究的主要对象之一应该是我们自己。我们应该获悉控制我们的东西是什么。留心观察我们内心的感觉和情绪的波动。什么东西控制着我们的情绪呢？我们为什么喜欢某些人而不喜欢另外一些人呢？我们从这些东西中可以学到什么有关我们自己的事呢？（注 6）

我们这样做，并非试行把自己变为业余心理学家或社会学家，我们也不希望给过分的内省所困扰。我们只想怀着一颗谦卑的心去研究这些事，在研究时也需要大量的恩典。我们只想顺苏格拉底的格言：

“认识你自己”。藉着可称颂的圣灵，我们期望耶稣作我们永活的及时刻同在的导师。

我们最好也研究习俗和文化，以及塑造这些习俗和文化的推动力。再者，我们必须思想我们这个时代所发生的事件——用一种敏于判断的精神，首先注意我们的文化把它们高举认为是“大事”、或者认为不是“大事”的是什么。让我们审查一种文化的价值——不是人们说它们是什么，而是它们实在是什么。

让我们学习问问题。一个高度技术化的社会之好处和坏处在哪里？快餐店的兴起，对家人团聚共进晚餐的传统有何影响？为什么在我们的文化中，我们发觉极难腾出时间去培植人与人之间的关系？西方的个人主义是有利的呢，还是破坏性的呢？我们的文化有什么是与

福音相协调的，又有什么是与福音相抵触的？我们这个时代的基督徒先知最重要的作用之一是，能够体会出各种发明、以及在我们的文化中其他动力的后果，并且对它们作出价值判断。

研究产生喜乐。在开始的时候，像任何生手一样，我们会发觉它十分难做。不过，我们越熟练，我们的喜乐也便越大。英国诗人波普（Alexander Pope）说：“任何研究，只须稍予应用，都能使我们欢喜快乐。

”（注 7）研究值得我们付上最严肃的努力。

进一步研究

头脑时常都会接纳一个与它集中注意之事相同的命令。一次有些朋友把他们在俄利根州海岸靠近沙滩的一座房子借给我们。那是一个隐晦的地点，在那儿实际上所能看见的建筑物只是位于遥远的半岛上的一座古老灯塔，而仅有的访客乃是海鸥。那小屋没有电视机也没有电话。有一台收音机，但坏了。此处还有一座电唱机和两张唱碟，名字是“Oklahoma”和“Johny Appleseed”。我心想，多么好，一张唱碟适合小孩子听，另一张则适合大人听。在一个星期内，我想，我们把那两张唱碟播唱了大概五十次。以后几个月，我发觉我自己无论在淋浴时，在开会时，在礼拜堂里面，都不自禁地低唱或轻哼这两首歌。

甚至在梦中我都唱这两首歌。事情很简单：在不知不觉中我的头脑的功能接受了音乐的命令。

这就是为什么思想受污染的问题是那么严重，我说思想污染，不是只想到坏书、坏电影等，也包括平庸的书籍和电影。你晓得，除非我们养成伟大异象的习惯，否则我们必然会江河日下。那就是为什么在基督教文化产品中有那么多素质低劣的作品，乃是毁灭性的危机的原因。现代世界一项可哀的事实是，一般地说，男人根本不读书，许多女人则沉迷于逃避现实的爱情小说中，这些作品的素质奇劣，甚至不应该被认为是文学作品。我们简直必须提高我们的标准。

你曾否思想过，为什么今天的人不阅读呢？当然不是因为缺少时间。在一九八一年，美国花费七万五千人次的年代（75000Man-Years）

玩电视游戏（根据一九八二年一月十八日《时代周刊》的报导）。只有上帝晓得，还有多少万（或百万）人次的年日给电视所迷。虽然我还没有加入电视游戏狂的行列（我的自我意识太强），但我仍旧时不时看看电视节目。不过，成为电视的奴隶则完全是另一回事。本星期，

我儿子的第五年级教师对他班上同学的周末活动做一个调查，发现班中多数同学花了超过十五小时看电视，不足一小时阅读。除了我儿子约珥以外，只有另一位学生看电视不足两小时，阅读则花了七小时左右。

为了提高我们的阅读，并且认真看待属灵的操练中的研究操练，让我提出一套有规律的阅读方法。我在大学授课时，通常每一科都要

求学生读七八本书。起初学生觉得他们给送上断头台，可是当学期结束时，他们因为发现那么丰富的世界而心情振奋。那个世界令流行的电视游戏（pac man）和流行的电视节目（The Dukes Hazard）显得枯燥乏味。

我家的孩子每晚都必须阅读。两个男孩子在晚上八点都回到他们自己的房间（请注意，这便意味着，我们必须拒绝参加教会多数的晚上聚会以及娱乐性的盛会，虽然我们偶然也会作例外的安排）。我们准许十岁的孩子约珥阅读一小时。七岁的拿单阅读十五分钟。我们只稍微加以鼓励，他们已读过相当多的文学作品——约珥现在正贪婪地阅读《竞技之王》（The Lord of the Rings）。我们也一同朗诵。最近，拿单要求阅读一本故事书《那里亚童话集》（The Chronicles of Narnia）

，虽然约珥已读过好几次，但我们还是在晚餐以后坐在一起，分享故事中那些角色的美妙冒险故事，下一次我们打算阅读《天路历程》

（The Pilgrim's Progress）。

研究当然是一种比阅读广泛得多的操练，而且有许多人虽然阅读，但不研究。不过，阅读是研究中一项重要的元素，不应该让它丧失。我确信，当你从事研究的工夫时，你会发现上帝正等待着你。

读经日程表

星期日——号召研究。箴 1： 1-9， 21： 12、 23

星期一——真理之源。雅 1：5；来 4：11—13；提后 3：16—17

星期二——研究什么。腓 4：8—9；西 3：1—7

星期三——研究的价值。路 10：38—42

星期四——主动的研究。拉 7：10；雅 1：19—25

星期五——在宣教事业上的研究。徒 17：1—3；10—12，19：8—10

星期六——非言辞之书的研究。箴 24：30—34

### 研讨题目

1. 为什么较充分地研究会带来属灵操练的目的，就是个人的改变？（就是说，它做了些什么是其他操练没做到的）
2. 什么叫做研究？（这是一个重要的问题，因为这问题的答案，基督徒通常不晓得）
3. 你曾经有过研究非言辞的经验吗？
4. 我所提出的四种研究步骤是：重复、集中注意、理解和反思。你认为在这四项中哪一项最重要？意思是，哪一项最能达致改变个人的目标？
5. 除了圣经以外，哪一本书对你的生命影响最深？为什么？
6. 我曾说：  
“在研究时，我们不是追求某种狂热的属灵经验；事实上，狂热的境界可能成为一种拦阻。”

” 它怎能成为一种拦阻？

7. 列出下星期你能做的三件事，叫你能依循苏格拉底的名言：

“认识你自己”

。

8. 花十分钟研究一棵植物或一棵树，把你从这经验中所学得记录下来。

9. 研究为什么会产生喜乐？

10. 考虑购买一本有关属灵生命的严肃的书，在下星期阅读。

进一步阅读资料

麦哥登（Gordon MacDonald）著：《心意更新》福音证主协会

（Ordering Your Private World, Crowborough: Highland Books, 1987）。这本书用实际的方法解释内在的生命。它帮助我们去重新评估我们疯狂的生活作风，并给我们心灵的混乱带来秩序及平安。

李查士（Lawrence O Richards）著：Creative Personal Bible Study , Basingstoke;Marshall Pickering 1989。本书向我们显明，怎样拆除我们在圣经和我们自己之间筑起的障碍，并且藉着一连串的实践，引导我们进到一种新鲜的、满有力量的个人的研经法。

史托德（John R, W, Stott）著：

《认识圣经》校园书房出版社

（Understanding the Bible , London;Scripture Union 1984）

。这

是一部极有帮助的个人查经资料，包含释经和权威的问题，以及圣经故事的基本叙述。

□ 第二部

外表的操练

陆·简朴的操练

“当我们真正处于这种内在的简朴时，我们整个外貌都变得更直率、更自然。这种真正的简朴……使我们感觉到某种开朗、温柔、天真、欢乐、宁静。当我们用清亮的眼睛接近它，并且继续不断地观看之时，它实在可爱。这种简朴多么和蔼可亲啊！谁会将它赐给我？我愿为它舍弃一切。它是福音的明珠。

”

——非尼伦 (Francois Fenelon)

简朴是自由。重复是桎梏。简朴带来喜乐与平衡。重复带来焦虑与恐怖。

《传道书》的作者评论说：

“上帝造人原极简单，人的复杂问题是他自己发明的”

（传 7：29，依《耶路撒冷圣经》译出）。由于我们中许多人都实验到上帝藉简朴给我们带来的释放，因此我们愿再次

唱一首古老的《摇荡诗》

（Shaker hymn）：

简朴是恩赐，

是叫你得自由的恩赐，

是叫你回到你应有的地步之恩赐，

当我们按正当的方法看我们自己时，

我们会生活在爱和喜乐的幽谷中！

当我们得到真正的简朴时，

我们会毫无愧赧地生活和爱，

我们会高兴回转回转，

直到藉着回转回转，

我们转到正确的方向。

基督徒的简朴操练乃是一种由内在的实质所产生的外表生活方式。简朴的内在质朴和外表生活方式都是十分重要的。如果我们相信我们能够具有内在的实质而不必对我们如何生活有深刻的影响，那么我们便是自己欺哄自己。如果我们企图安排一种外表的简朴生活方式，而缺乏内在的实质，那么便会导致致命的律法主义。

简朴从内在的注意力的集中和统一开始。它的意思是把祈里所谓

属神的中心（The Divine Center）活出来。祈克果有一本著作名叫

《清心即专心于一件事》。这个意义深长的书名便表明，他对基督徒

简朴的精义有极其精深的颖悟。

体验到内在的实质，便在外表上也使我们得到释放。说话变得真诚，对身分和地位的贪婪消失了，因为我们不再需要身分和地位。我们不再炫耀富裕豪华，不是因为我们付不起，乃是因为原则问题。我们的东西可与别人分享。我们也有像贝德（Richard E. Byrd）那样的经验。当他在荒凉的北极独自停留了好几个月以后，在他日记中写着说：

“我渐渐懂得……一个人即使没有大量的东西，也能活得深刻而富有意义。”

（注 1）

现代的文化缺少内在的实质，也缺少外表的简朴生活方式。我们必须现代世界中生活，而我们给它碎裂了的以及片断的情况所影响。我们给各种互争雄长的附属物困住而不知所措。有时我们根据健全的理性作了决定，但是再过一刻，我们又担心别人会怎样想而改变主意。我们没有统一或者集中的标准叫生命可以依循。

由于我们缺少一种属神的中心，以致我们对安全感的需要教我们疯狂地依附物质的东西。我们必须清楚了解，现社会贪求富裕的欲望是心理上的毛病。它所以有这毛病，是因为与实体完全脱节。我们渴望得着那些我们既不需要也不享受的东西。我们买我们不要的东西，目的是向我们不喜欢的人示威（注 2）。当商业上故意设计的去陈推

新的意识过去以后，心理上的陈旧意识取而代之。我们便会觉得不好意思一直穿着同样的衣服直到不能再穿，或者一直驾驶一部老爷车直到不能再用为止。大众传播的各种宣传，叫我们深信赶不上时髦便是赶不上实际。如今应该是我们醒悟过来的时候，叫我们看出一项事实，

就是效法一个病态的社会，便等于自己有病。除非我们看出，我们的文化，在这一点上多么不平衡，否则我们便不能对付我们里面的这种崇拜“玛门”的精神，我们也不会羡慕基督徒的简朴。

这种病态心理甚至渗透了我们的“神话”。现代英雄是一个贫苦男孩变为富翁，而不是有钱的男孩自甘贫穷（我们仍旧觉得极难想象女孩子也能做到上述其中一样）。我们把贫得无厌叫做雄心勃勃。我们称囤积居奇为胸怀大计。我们把贪图财富称为勤勉工作。

抑有进者，一件重要的事是，我们必须了解，现代抗衡文化的行动不算是一种进步。那只是表面上的生活方式的改变，并未严肃地对付一个消费社会之基本问题。由于抗衡文化运动往往缺少了一个积极的中心，结果它无可避免地退化为琐屑的形式。吉施（Arthur Gish）曾说：

“抗衡文化运动中许多东西都是一面镜子，反映出旧的病态社会最恶劣的特质。彻底的改革不是免费吸毒、自由性交，以及任意堕胎。……那伪装的自由主义者的色情主义、性虐狂的特色，以及许多地下出版社所登载的性广告，都是旧秩序的部分变态以及死亡的表

现。

”

（注 3）

我们需要勇敢地清楚说明新的更加合乎人性的生活方式。我们应该对现代的病态心理提出抗议，不同意它以人们能够生产多少或赚得多少而评定某人的价值。我们必须尝试用大胆的新的变通方法，去代替目前致死的制度。简朴的属灵操练并非一个失去的梦，而是历史上一再重新出现的异象。今天仍旧能够重新掌握它，也必须重新掌握它。

### 圣经与简朴

在未曾试行铸造一个基督教的简朴观之前，必须打破一种流行的看法，就是认为圣经对经济问题没有明确表态。许多时候人们觉得，我们对财富的反应是个人的事。人们说，圣经在这方面的教训，完全在乎个别经文的解释。我们企图相信耶稣对实际的经济问题没有发表什么意见。

任何认真地阅读圣经的人都不能持守这样的见解。圣经禁止人剥削穷人以及聚敛财富的禁令乃是清楚和直接的。圣经几乎向现社会的每一项经济价值观挑战。比方，旧约就反对一般流行的看法，以及人对私有财产有绝对的权利。圣经说，大地是属上帝的，因此人不能永远占有（利 25：23）。旧约有关禧年的律法规定，到了禧年的时候，所有土地都当归还原主。事实上，圣经宣告说，财富本身属于上帝，

而禧年的一个目的是要定期把财富重新分配。这种激烈的经济见解，简直对现代一切信念和习惯当面斥责。以色列人如果忠实地遵行有关禧年的命令，那么，对贫者越贫，富者越富的长期问题，早已给予致命的打击。

圣经不断严厉地针对奴隶制度之内在精神，因为那种精神正是崇拜财富所带来的。

“若财宝加增，不要放在心上。”

（诗 62：10）第十

诫反对贪婪，即内在想要“得着”的欲望，这种欲望导致偷窃与欺压。

聪明的先哲了解“倚仗自己财物的必跌倒”

（箴 11：28）

。

耶稣对他那个时候的物质主义宣战（而我建议，他也向我们这个时代物质主义宣战）

。亚兰语称财富为“玛门”

，而耶稣指责它是与

上帝竞争的：“一个仆人不能侍奉两个主；不是恶这个爱那个，就是重这个轻那个。你们不能又侍奉上帝，又侍奉玛门。”（路 16：13）

他时常而且毫不含糊地说及经济问题。他说：

“你们贫穷的人有福了，  
因为上帝的国是你们的”

；又说：

“你们富足的人有祸了，因为你们受  
过你们的安慰”

（路 6：20、24）。他用生动的语气描述有钱人进上帝国的困难，说那好像骆驼穿过针眼。在上帝方面当然凡事都能，但耶稣显然了解其中的困难。他看出财富对一个人可能有的控制。他晓得“你的财宝在哪里，你的心也在那里。”这就是为什么他吩咐跟随他的人：“不要为自己积攒财宝在地上”（太 6：21、19）。他不是说，

一个人的心应该或者不应该跟着财宝所在的地方。他只是说明一件明显的事实，即无论在什么地方你发现财宝，你也会发现人心。

他劝告那位富有的少年官，如果他要上帝的国，那么他不单要有一种内在的与他的财富分隔的态度，并且要实际上放弃他的财富（太 19：16-22）。他说：“你们要谨慎自守，免去一切的贪心；因为人的生命不在乎家道丰富。

”

（路 12：15）他劝导那群来寻求上帝的人：

“你

们要变卖所有的周济人，为自己预备永不坏的钱囊，用不尽的财宝在

天上……”（路 12：33）。他讲出一个比喻，说有一个富有的农夫，他的人生集中于囤积粮食——他称他为“无知的人”

（路 12：16-21）。

他号召所有想要跟从他的人，过一种对财宝毫无牵挂的快乐生活：

“凡

求你的，就给他；有人夺你的东西去，不用再要回来。”

（路 6：30）

耶稣对经济问题所发的言论比对任何社会问题所发的言论更多。

假如在当时比较简单的社会中，我们的主对财富在灵性上的危险都如此强调，那么我们这些生活在一个极其富裕的文化中的人，对经济问题岂不更当认真注意吗？

新约的书信也反映同样的关注。保罗说：

“但那些想要发财的人，

就陷在迷惑、落在网罗和许多无知有害的私欲里，叫人沉在败坏和灭亡中。”（提前 6：9）作监督的要“不贪财”（提前 3：3）。作执事的

要“不贪不义之财”（提前 3：8）。《希伯来书》的作者劝告说：

“你

们存心不可贪爱钱财，要以自己所有的为足。因为主曾说：‘我总不撇下你，也不丢弃你。’”（希 13：5）雅各把杀害和战争归咎于贪图

财富：

“你们要抓要取、得不到，就想杀人，你们野心勃勃，不能满足，就争就吵。”

（雅 4：1-2。按“现代中文译本”

）保罗称贪婪等于

拜偶像，并且吩咐哥林多教会要严格惩戒任何贪婪的人（弗 5：5；林前 5：11）

。他把贪婪和行淫乱的和勒索的相提并论，并且宣布说，行这样的事，过这种生活的人，不能承受上帝的国。保罗劝勉富足的人不要倚靠他的财富，乃要倚靠上帝，并且要慷慨地与人分享（提前 6：17-19）

。

说了上面的话，我必须迅速加上一句，上帝的旨意是我们应有足够的物质供应。今天有种困境是由于缺乏粮食，正如另有一种困境是由于人们尝试把生命建于物质供应上。被迫的贫穷是邪恶的，应该弃绝。圣经也没有宽容禁欲主义。圣经一贯地并且有力地宣告说，受造物是好的，要去享受。禁欲主义不合乎圣经的将一个好的“属灵”世界和一个邪恶的“物质”世界强加分割，于是认为得救在乎对物质世界的存在尽量少予注意。

禁欲与简朴是互相矛盾的。这两者之间在实践方面偶然有表面上

类似之处，这种情形永不可叫我们看不清它们之间的根本分别。禁欲主义弃绝财产；简朴则把财产置于正确的看法上。禁欲主义没有地方可容纳“流奶与蜜之地”；简朴则能因这从上帝手中而来的仁慈供应而高兴快乐。禁欲主义只当它屈辱降卑才找到满足；简朴则无论处卑贱或处丰富时都觉满足（腓 4：12）

。

简朴乃是惟一足以重导我们生命的东西，叫我们可以真正欢喜享受财富而不致于让它毁灭我们。如果没有简朴，我们不是向目前这个邪恶世代的“玛门”精神降服，便会跌进非基督教律法主义的禁欲主义里面。这两者都导致偶像崇拜，这两者都是灵性的致命伤。

圣经里面有丰富的经文去描绘上帝赐给他子民的丰富物质需用品。因为“耶和华你上帝领你进入美地……你在那地不缺食物，一无所缺。”

（申 8：7—9）圣经里面也满有警告的经文，警告我们，如果不将这些东西保持在正确的看法中，会多么危险。“恐怕你心里说：‘这货财是我力量、我能力得来的。

，”

（申 8：17）

在这两者之间，简朴的灵性操练便给我们提供一种正确的观点。

简朴释放我们，叫我们可以自由地去接纳上帝所赐的物品，作为一种

礼物，不是叫我们自己保存，而是可以自由地与人分享。一旦我们认识圣经以同等的威力指摘物质主义者以及禁欲主义者时，我们便预备好了，可以把我们的注意力转到另一方面，就是如何去形成一种基督教对简朴的了解。

## 立足点

阿基米德（Archimedes）宣布说：“给我一个立足点，我会移动世界。

”在每一种操练中这样的—个焦点是重要的，但就简朴而言则更加如此。在所有的操练中简朴是容易看得见的，因此也便更容易败坏。多数基督徒对简朴的问题都从未认真地思想，随随便便地忽视耶稣在这题目上所说的许多话。理由很简单，这操练直接向我们在一个富裕的生活方式中所保有的利益挑战。然而那些以认真的态度处理圣经关于简朴的教训的人又往往严重地趋向律法主义的试探。在热心试行将耶稣有关经济的教训具体表达时，我们很容易把我们对这教训的表达方式当作教训本身。我们穿戴某种服饰或者购买某类房屋，便把我们的选择当作审定的简朴生活。因着这种危险我们更加需要找到如阿基米德所说的焦点，并且把这焦点清楚宣布出来。

在耶稣的话中，我们发现这样的—个焦点：

“所以我告诉你们：不要为生命忧虑吃什么，喝什么，为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？你们看那天上的

飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？何必为衣裳忧虑呢？你想野地里的百合花怎么长起来；它也不劳苦，也不防线；然而我告诉你们：就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的还不如这花一朵呢！你们这小信的人哪！野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，上帝还给它这样的妆饰，何况你们呢！所以，不要忧虑说：‘吃什么？喝什么？穿什么？’这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。

”

（太 6：25-33）。

简朴的中心乃是求上帝的国和他的义——然后，一切所需要的东西都会按其正当的次序来到。我们对耶稣在这一点上的明见，不能不钦佩得五体投地。每一件事的重点都在于“知所先后”，让首要的事居先。没有什么比上帝的国更要紧，包括渴求一种简朴生活方式的欲望在内。如果把简朴当作比追求上帝的国更要紧的事，那么简朴便变为偶像崇拜。

祈克果对这段经文有特别尖锐的评论。他思想，有哪一种努力可以去追求上帝的国呢？一个人是否应该找到一种合适的职业，以便发挥一种善良的影响力呢？他的回答是：不，我们必须“先”求上帝的

国。那么，我们是否应该舍弃我们所有的金钱去喂养穷人呢？答案又是：不，我们必须“先”求上帝的国。那么，也许我们要去把这真理向世人宣告，叫人“先”求上帝的国吧？再一次，答案是大声说：不，

我们必须先求上帝的国。祈克果总结说：“那么，在某种意义上，我们什么都不做。是的，在某种意义上当然是毫无所有，在上帝面前变为空无一物，学习保持缄默；在这缄默中便是开始，这便是，先求上帝的国。……”

（注 4）

集中于上帝的国产生内在的实质。如果没有这内在的实质，我们会退化到律法主义的琐屑上。没有别的东西能作中心。想要脱出这种卑鄙竞争的欲望不能作为中心，世界财物的重新分配不能作为中心，对生态学的关怀不能作为中心。在简朴的属灵操练中惟一能作中心的，就是先求上帝的国和他的义，包括那国度的个人和社会层面。一个人如果不先求上帝的国，他便不是求上帝的国。其他各种关怀虽然可能都有价值，不过它们一旦成为我们努力的中心以后，它们都变为偶像崇拜。以它们为中心，会无可避免地促使我们宣布说，我们某种特别的行动便是基督教的简朴。然而，事实上，当我们真诚地把上帝的国放在第一的位置上，对生态学的关怀，对穷人的关怀，对财富的平均分配，以及许多其他事件都会予以适当的注意。

正如在我们的中心信息中耶稣说得那么清楚，从焦虑中得到释

放，乃是先求上帝国的内在证据之一。简朴的内在实质包括一种对财产不关心的喜乐生活。贪心和吝啬的人都不懂这种自由。它与财产丰富或者缺少财产都无关联。它是一种内在的信托精神。一个人没有什么物质生活，但这个事实并不保证他或她是活在简朴中。保罗教导我们说，贪财是万恶之根。往往那没有钱财的人最喜爱钱财。一个人可能发展一种外表的简朴生活风格，但里面则满有焦虑。反过来说，财富也不会带来脱离焦虑的自由。正如祈克果说的：

“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……不会受狼的侵害一样。”

（注  
5）

从焦虑中得到释放藉三种内在的态度表明出来。如果我们所有的，我们把它当作一种礼物去接受；如果我们所有的，我们把它交给上帝去保管；如果我们所有的，我们愿意与他人分享；那时，我们便会享有从焦虑中得到释放的自由。这就是简朴的内在实质。然而，假如我们所有的，我们相信是我们辛苦得来的；如果我们所有的，我们相信我们必须紧紧抓住；如果我们所有的，我们不肯与人分享；那时

我们便会在焦虑中过活。这样的人永不会知道简朴是什么，不管外表上如何造作，以便使他自己过着“简朴的生活”。

把我们所有的看作从上帝所领受的礼物，乃是简朴的第一个内在态度。我们作工，但我们晓得，并不是我们的工作给予我们所享有的一切。我们靠恩典而生活，即使“日用饮食”也是如此。我们靠赖上帝去得到生活中最简单的元素：空气、水和阳光。我们所享有的，不是我们劳苦的果效，乃是上帝恩典的看顾。当我们受试探，认为我们所享有的乃是我们个人努力的成果时，只需一点旱灾，或者一个小小的意外便会再次向我们显明，我们在一切事上多么彻底靠赖主恩。

去保管我们所有的东西，不是我们的事务，乃是上帝的事务，这一点认识乃是简朴的第二个内在态度。上帝能够保护我们所享有的。我们能够靠赖他。这是否意味着我们永不可把汽车钥匙从车上取出或者把车门和房门锁上呢？当然不是。但我们晓得，保护房屋的不是门上的锁。执行正常的预防措施乃是常识，但如果我们相信，保护我们和我们的东西乃是预防措施，那么，我们会给焦虑弄得焦头烂额。因为根本没有完全的“防盗”办法。这样的事显然不限于财产，也包括我们的名誉或者我们的职业那类的东西。简朴的意思是，有自由把这些事（和一切的事）交托在上帝手中。

愿意把我们所有的东西与人分享，乃是简朴的第三个内在态度。

马丁路德曾在某处说过：“如果我们的东西不肯与众人分享，它们便

是偷来的东西。”我们所以发觉这些话那么难以接受，乃是由于我们对将来心怀恐惧。我们紧紧地抓住我们的财富而不愿与人分享，因为我们为明天忧虑。不过，如果我们真正相信上帝是耶稣所说的那样的上帝，那么我们便毋须恐惧。当我们看上帝是全能的创造主以及我们慈爱的父时，我们便能与人分享，因为我们晓得他会看顾我们。如果某人有需要，我们便有自由去帮助他们。在此，与前面所说过的一样，

普通常识会帮助我们决定与人分享的数量应该多少，免得我们变为愚蠢。

当我们先求上帝的时候，这三种态度会在我们的生活中显明出来。把它们合在一起，便说明耶稣所说“不要忧虑”究竟是什么意思。

它们构成基督教简朴的内在实质。我们敢以肯定，当我们生活在这种中心的实质时，过丰盛的生活所需要的“一切东西”都会加给我们了。

### 简朴的外在表现

把简朴描述为只是一种内在的实质，便是说它是假东西。内在的实质除非有外在的表现，否则便不是实质。体验到简朴的释放精神，会影响我们怎样生活。正如我在前面所警告过的，把简朴应用到特别的事上，会有一种危机，就是退化成律法主义的规律。然而，我必须冒这个危险，因为拒绝讨论特别的事件，会把这种操练摒弃到理论的

地步。圣经作者毕竟时常冒这个险(注 6)

我想列举十条监管原则作为简朴的外在表现。我们不应该把它们看作律法，只当把它们看作一种尝试，要把简朴的意义活画在二十世纪的生活里。

第一，买东西是为了它们的效用，而不是为了它们的身分。买车时应看它的效能如何，而不是看它的身价如何。若可能的话考虑使用脚踏车。当你考虑买一个单位，一层楼，或者一间房子时，要从它的可居住性着想，而不是想到它会给人多么深刻的印象。买房子要买得合理。因为到头来，夫妇两人怎么需要七个房间的大屋呢？

想想你的衣服。多数的人都不需要更多的衣服。他们多买一些，不是因为他们需要添衣，乃是因为他们想要赶上时髦。搁置时髦，只买你所需要的衣服。穿衣服穿到破旧为止。停止试行用衣着引人注目，

用你的生活去引人注目。如果符合你实际的情形，学习自行缝制衣服的乐趣。为上帝的缘故（我是按字面的意义说的）

，穿实际有用的衣

服过于用来装饰。约翰·卫斯理宣告说：“至于衣着方面……我买最耐穿的，而且一般的说，仅可能买最简朴的。家具方面，我只买必需的和便宜的。”

（注 7）

第二，拒绝一切会使你产生一种癖好的东西。学习分辨何谓真正

的心理上的需要，如令人心旷神怡的环境；何为癖好。消除或减少使用会引起癖好而又缺乏营养的饮料：如酒、咖啡、茶、可口可乐等。许多人酷嗜巧克力糖，它成为他们不可少的癖好。如果你对电视上了瘾，无论如何要把你的电视机卖掉，或者把它送给人。任何媒介物，只要你觉得少不了它时，便要除掉：收音机、电唱机、杂志、电影、报纸、书籍。巧克力糖对许多人而言已成为一种严重的癖好。如果金钱紧紧地抓住了你的心，送掉了一些，体验内在获得释放的感受。简朴是自由，不是奴隶。除了上帝以外，拒绝作任何事物的奴隶。

请记住，一种癖好，就其本性而言，乃是你不能控制的东西。对一个真正的癖好，单靠意志力是不能把它击败的。你不能做一个决定便把它被动祛去。不过，你能够决定打开你生命中的那一角，让上帝赦罪之恩和医治的能力临到你，你能决定，让爱你又懂得祷告之方的朋友与你站在一起，支持你。你能决定，一天又一天，安静依靠上帝的介入和干预。

你怎样去辨识一种癖好呢？很简单，你留心那不受拘束、不能抗拒的行动。有一位做学生的朋友告诉我，有一天早上，当他出门外拿报纸时，发觉没有报纸。他惊惶失措，心想怎能没有报纸去开始一天的生活。然后他注意到，邻居的院子里有一份早报。他开始想办法，怎能悄悄进去偷报纸。他立即认识，他在对付一个真正的癖好。他冲进屋子里，打电话给报馆办事处，取消他的订单。办事处的接待员虽

然在一边填表，一边礼貌地询问：你为什么要取消订阅这份报纸呢？

我的朋友冲口说：

“因为我对它上了瘾！”

”接待员不气馁，回答说：

“你

是要取消全部订单，抑或保留星期日那天的报纸呢？”对这问话，我的朋友喊着说：

“不，我彻底断绝订阅报纸！”

”当然，事情很明显，并

非每一个人都要取消订阅报纸，但对这个青年来说，这是一个重要行动。

第三，养成一种把东西送掉的习惯。如果你发觉你渐渐地深深依恋某种东西，考虑把它送给一个需要它的人。我仍记得有一年的圣诞节，我决定与其买一件，甚至做一件东西给某一个人，我会把十分喜爱的一件东西送给他。我的动机是自私的，我想体验一下从这简单的“自愿贫穷”的行动所带来的自由。所送出去的礼物是一部十种速度的脚踏车。当我踏着那部脚踏车到他家中去交付这份礼物时，我记得口中唱着那首熟悉的崇拜赞美诗，而感受到新的意义：“白白得来，白白舍去。”昨天，我六岁的儿子听见班中一位同学需要一个盛午餐的食物盒，问我可否把他自己的午餐盒送给那位同学。哈利路亚！

将积聚的东西散发出去，积聚不需要的东西会使生活变得复杂。

它们必须加以分类、收藏、拂尘、再分类、再收藏。简直令人作呕。

我们中多数的人都能丢掉我们所具有的东西之一半，而不致严重地受损害。我们最好顺从梭罗（Thoreau）的忠告：简化，简化。

第四，拒绝给摩登精巧机器管理人的宣传手法所迷惑。省时的设计几乎从来都不会节省时间，小心那样的句子：

“六个月内归本。

”多

数小巧的机器都是容易损坏，容易残旧的，因此也便使我们的生活更加复杂，而不会增加我们的生命力。这种问题在玩具工业十分猖獗。

我们的孩子毋须那些能哭、能吃、能小便、能出汗、能吐口水的玩偶去使他们快乐。一个旧的碎木玩偶可能更有趣、更耐用。往往小孩子发觉，玩旧的瓶罐锅盆，比玩最新式的太空玩具更加有趣。找那些具有教育意味而又耐用的玩具，自己制造一些。

通常，精巧的机器乃是对世界的能源作不必要的消耗。美国的人口占全世界人口百分之六弱，可是美国人所消耗的能源却占全球能源耗量百分之三十三左右。在美国，单是空气调节机所用的能源，便相等与全中国人口所使用的能源（注 8）。但是环境方面的责任，便应该使我们远远避开今天所出产的大多数精巧机器。

宣传家企图说服我们，叫我们深信，由于最新的这种或那种产品

有一个新的特色（装饰品？），因此我们必须把旧的卖掉去买新的。缝纫机有新的缝针，录音机有新的按钮，百科全书有新的索引，这一类的传播教条需要小心去审查。往往“新”的特色只是一种方法，去引诱我们买我们不需要的东西。也许那只冰箱在我们余下的年日中，会好好地供我们使用，虽然它没有自动制冰的设备和彩虹的各种颜色。

第五，学习享受各项东西而毋须拥有它们，拥有各项东西乃是们文化的一种顽固信念。如果我们拥有它，我们觉得能够控制它，如果我们能够控制它，我们觉得它会给我们更多的快乐。这种观念是一种错觉。生活中有许多东西都是毋须拥有或者控制它们仍旧能够享受的，与人共同享受东西。在沙滩上享受一番，毋须觉得你必须购买其中的一段。你可以享受公园和公共图书馆的便利。

第六，培养一种更深的对受造物的欣赏，与地面跟接近。尽可能多多步行。静听雀鸟的吟唱。欣赏青草和绿叶的组织。惊叹到处都有丰富颜色。简朴的意思是再次发现“地和其中所充满的，世界和住在其间的，都属耶和華。

”

（诗 24：1）

第七，对所有“先取货，后付钱”的办法，都以健全的怀疑的目光去看它们。它们乃是陷阱，使我们更加泥足深陷，不能自拔。旧新

两约对高利贷都加以责难，这是有充分理由的（“高利贷”在圣经中的用法与现代用以指索取过高的利润之意思不同；它是指任何收取利息的行为）。收取利息被看作没有兄弟之情的剥削行为，是利用他人的不幸以求私利的丑行，因此等于否定基督徒群体的关系。耶稣指摘高利贷，认为它是旧生命的一种象征，并且劝勉他的门徒“要供给人不望偿还”

（路 6：35）

。

圣经中的这些话不应该被解作某种普世性的律例，是所有文化在任何时候都必须奉行的。但我们也不应该认为它们对现代社会毫无关系。在那些圣经的禁令背后，有许多个世纪所积聚的智能支持着（也许是从一些痛苦的经验中得来的）。当然，谨慎和简朴都要求我们在借贷以前要极度小心。

第八，遵守耶稣关于简单、诚实的说话之教训。

“你们的话，是，

就说是；不是，就说不是；若再多说，就是出于那恶者。”

（太 5：37）

如果你同意做一件事，就去做，避免阿谀和一半的真理。使诚实和正直成为你说话的明显特色。拒绝喋喋不休的闲谈以及抽象的臆测。这种说话的态度，其目的是使事情变得模糊不清以及令人莫测高深，而

不是要阐明一件事以及给人提供消息。

简单的说话之所以那么困难是由于我们极少过以神为中心的生活，极少只回应属天的提示。我们时常担心别人会怎样想，或者有上百的其他动机去决定我们的“是”或“不是”。而并非顺服从神而来的催促。于是，如果有一种比较有吸引力的机会来到，我们便赶快反转我们的决定。可是如果我们的说话是从顺服内在属神中心的指示而来，我们会发觉没有理由去把我们的“是”变成“不是”，又把我们的“不是”变成“是”。我们会活在简朴的说话中，因为我们的话语只有一个来源。祁克果写着说：“如果你绝对顺服上帝，那么在你里头不会有暧昧不明的情形。……你在上帝面前简朴无华。……有一件事是撒但所有的诡谲以及试探的一切网罗都不能出其不意地突袭的，那就是简朴（注 9）

。

第九，拒绝任何会惹起压迫他人的事。也许没有别人比十八世纪贵格会的一位裁缝武尔曼（John Woolman）更能充分地把这些原则具体表现出来。他那著名的“日记”满了亲切的记录，表明他多么渴望过一种不会压迫他人的生活：

“我对自己做严谨而精细的检讨，看看我，作为一个人，是否一切趋向激发战争，或与战争相联的事无关，……我的心深切关怀，在将来，我是否在一件事上稳健地持守纯正的真理，生活和行走在一个

真诚的基督门徒的清淡和简朴中。……在此，奢侈和贪婪，以及无数与它们相联的压迫和别的邪恶，对我而言，乃是十分痛苦的……”

（注

10）

。

那是二十世纪的基督徒所面对的最困难最敏感的问题之一，然而我们必须面对它，我们喝咖啡吃香蕉的时候，是不是剥削拉丁美洲的农民呢？在一个资源有限的世界中，我们贪求财富的欲望是否意味着使别人贫穷呢？我们应否买一些产品，其生产过程是强迫人在枯燥的行列中做沉闷的工作呢？我们是否喜欢享受在一间公司，或者一间工厂里面那种阶级组织的关系，把别人压在自己下面呢？我们是否压迫我们的儿女或配偶，因为某些任务不值得我们去作呢？

我们的压迫时常都染有种族优越感，性别的偏见，以及民族主义的色彩。一个人的肤色仍旧影响他在公司的地位。一个人来自哪一个民族或国家，仍旧影响他或她如何被理解。愿上帝今天兴起像武尔曼那样的先知，号召我们，

“不要贪图财富”，好叫我们能够“折断欺压之恶”（注 11）

。

第十，规避任何会使你分心而不先求上帝国的东西。我们极容易

集中注意去追求合法，甚至美好的东西。职业、地位、身分、家庭、朋友、安全——这些以及更多的东西都能很快地成为我们注意力的中心。乔治·弗克斯警告说：

“然而对你有一种危险和试探，就是使你全神贯注于你的业务，受它的拦阻，以致你不能做任何的事去侍奉上帝，你的心思会进入事物里面，而不是超乎事物之上。……然后，如果主上帝与你作梗，在海洋或者陆地上叫你停航止步，把你的货物和习惯拿去，叫你的心思不受拖累，那时，那已受拖累的心思，便会烦躁不安，因为失去了上帝的能力。

”

（注 12）。

愿上帝赐我们勇气、智慧和力量，时常把“先求上帝的国和他的义”作为我们生活的第一的要务，这样做就是过简朴的生活（注 13）。

进一步研究

简朴是开放、不扭捏、自自然然。它是精明、狡猾、口是心非的反面。

充满简朴之处便说一是一，说二是二：并无隐秘的涵义。然而，简朴不等于“容易了解”。耶稣不是容易了解的，保罗也不是，然而他们两人说话的特色却是简朴。他们的意向不是要使人迷茫或受骗，

而是要澄清及启发。

简朴释放我们脱离自我的暴虐，脱离事物的专横，脱离人们的辖制（注 14）

。

自我大声要求人注意它，要求自我的认可，要求受人赞赏。藉着富有技巧的欺诈。它看来较年轻、较聪明、较富有，也比实际的情况较圣洁。它会千方百计使自己看来似乎属于知识阶级。在会议中，它会引证它从未读过某著作的作者名字，或者保持一种深思熟虑的缄默，藉以显示自己似乎比那班少受教育的人高明得多。

我们可用下列的问题面对自我的专横，向它挑战：

- 我是否假充专家，但事实上我只是一个专业分子？
- 我真的读过我所引用的书吗？
- 我是否采用浮夸的词语作为帘幕，去隐藏我真正的动机呢？
- 我是否给人较敬虔（或者较世俗，只要那一种能在人群中增添自己的身分）的印象，过于真实的情况呢？
- 我是否试行采用我的学位、头衔、或者荣誉去影响他人，使人对自己有深刻的印象呢？

简朴也能胜过事物的专横。为了恐怕别人可能发现我们的真象，我们创造了一个人工的世界，虚张声势，穿金戴银，摩登时髦，我们造访美容专家，上等裁缝，时装设计师，藉以塑造一个永久年轻的印

象。我们购买衣裳、汽车、房子超过我们的经济能力，疯狂地企图在人面前显得成功。

我们要用下列的问题去斥责事物的专横：

- 我是否在我经济收入的范围内过活而心满意足？
- 我的举止是否适合我的年岁？
- 我是否一位不能自禁的购物者？
- 我是否用精巧的设计去吸引人对自己有深刻的印象？
- 我是否按照我所能负担的程度以及我对穷人的责任去购买东西？

最后，还有人们的辖制。只为了保证别人对我们有好的看法，我们会把自己置于多么可怖的操练中！我们多么迫切及诚恳地辛辛苦苦地制造好印象。我们不是使自己成为善良的人，而是采取各种各样的方法去使人认为我们是好人。

高高兴兴地用下列的问题去攻击人们的辖制：

- 我能容许一个对我自己不利的批评存在，毋须把事情的真象弄清楚吗？
- 在重述事件时，我是否把故事略加润色，好叫自己显得稍为光彩呢？
- 我是否常都为自己的行为找借口？
- 我是否在工作时以做得最好为目标，不管别人会怎样说，怎样

想呢？

• 我是否自由地接纳人们的赞赏，而毋须用自觉的谦虚去表示自己的不配呢？

只有简朴才是自由。其他一切都给满怀野心的自我，藉着事物而要求得的认可，以及对别人意见的介怀所辖制。非尼伦宣告说：“简朴是心灵的一种正直，这种正直会防止自我意识，这样的简朴实在是一个伟大的宝藏！

”

#### 读经日程表

星期日——简朴是内心的专一。太 6：19—24

星期一——简朴作为信靠。太 6：25—34

星期二——简朴作为顺服。创 15：章

星期三——简朴的慷慨。利 25：8—12

星期四——言词的简朴。太 5：33—37；雅 5：12

星期五——简朴与公义。摩 5：11—15、24；路 4：16—21

星期六——脱离贪婪的束缚。路 12：13—34

#### 研讨题目

1. 简朴的两方面生活方式为何？为什么这两方面都是非常重要的？
2. 用一段话试行说明圣经有关财富的教训。

3. 昔年的观念在现代社会中会有怎样的情况（利廿五 8—12）？
4. 我所提出的了解基督教的简朴的主要观点是什么？
5. 简朴的三种内在态度为何？在这三种态度中，你个人认为最难的是什么？
6. 列出基督教的简朴之外在方式有何大危险？我们为什么必须冒这个险？
7. 控制外在的简朴十项原则中，那一项对你最有帮助？其中有没有认为不切实际的？
8. 什么东西在你的里面产生一种癖好？
9. 努力解决第九项原则所牵涉的问题。

（拒绝任何会引起压迫他人的事）

10. 列出下星期你能做的简化生活的一件事。加以实行。

#### 柒·独处的操练

“在独处中安顿你自己，你便会以你自己的真我来到他面前。

”

——德勒撒 (Teresa of Avila)

耶稣呼召我们由孤独进到独处。担心给人撇下，孤立无助，这种恐怖使人发呆。邻近一位一年级新来的孩子在他母亲面前哭诉说：

“从

来没有人跟我玩。

”大学一位一年级新生怀念她在中学读书时的日子，

那时，她是人们注意力的中心。她说：

“如今我不算得什么。”一位商

场主管在他的办公室中垂头丧气地坐着，他大权在握，但孤寂落寞。

一位老妇躺在安老院中，默默等待“回老家去”。

我们怕孤独，这种恐怖驱使我们往喧嚣和人群里面跑。我们的嘴

巴不停地说话，即使所说的话毫无意义，我们还是哇哇啦啦地说个不停。

我们买可以绑在手腕上或者塞进耳朵中的小型收音机，好叫没有

人在我们周围时，至少也不会寂静无声。艾略特（T. S. Eliot）在

分析我们的文化时说得好：“在何处可以找到世界，在何处可以听到回声？不是此地，因为没有足够的宁静。”

（注 1）

不过，孤寂或嘈杂不是我们仅有的选择。我们能够培养一种内在

的独处和静默，会使我们脱离孤寂和惧怕。孤寂是内在的空虚。独处

是内在的丰满。独处首先不是一个地方，而是精神和内在的一种状态。

有一种内心的独处是时常能够保持的。有无人群，对这种内在的

集中注意都极少影响。很可能做个旷野的隐士而从来未体验到独处的

真谛。然而，如果我们具有内在的独处，我们便不会惧怕独自一人，

因为我们晓得我们并非孤独。我们也不会惧怕与别人同在一起，因为

他们不能控制我们。在噪音和混乱之中，我们安顿在一种深度的内在静默里面。无论单独或者在人群中，我们时常都携带着一个手提的心灵圣所。

内在的独处会有外在的表现。单独一人的自由，不是为了要与人远离，乃是为更清楚听见上帝的微声。耶稣生活在“内在心灵的独处”

中。他也时常经历到外面的独处。他在开创他的事工时，便花了四十天独自在旷野中（太 4：1—11）

。在拣选十二使徒之前，他也整夜独自在旷野的山上祷告（路 6：12）。当他听到施洗约翰的死讯时，他“就上船从那里独自退到野地里去”（太 14：13）。当他行神迹给五千人吃饱以后，

“独自上山去祷告……”

（太 14：23）。经过长夜工作

以后，“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去……”

（可 1：35）。当十二使徒完成了一次传道医病的任务，回到耶稣跟前时，他吩咐他们说：

“你们来同我暗暗地到旷野地方去……”

（可 6：

31）

。在医治这一个长大麻风的病人以后，耶稣“却退到旷野去祷告”

（路 5：16）。他又带了三个门徒到一座寂静的山头，作为变化形像的场所（太 17：1-9）。当他准备自己去完成他那最崇高最神圣的事工时，耶稣在客西马尼园中寻求独处（太 26：36-46）。诸如此类的事例，不胜枚举。但上述各则，大概足以显明，寻求一个人迹罕见的地方，乃是耶稣经常的行动。我们也当如此行。

潘霍华在他所著《团契生活》

（Life Together）一书中有一章的

标题是：

“共同生活的一天”

。耐人寻味的是，下一章的标题则是“独处的一天”

。这两者都是灵性成功的主要因素。他写着说：

“一个不能独处的人要提防团体。……一个不在团体中的人，要提防独处。……其中一种情况本身来说都有极深的陷阱与危机。一个只要团契而无独处的人，会陷入言辞和感觉的空虚中，一个寻求独处而无团契的人，会在虚荣、自恋和失望的深渊中灭亡。

”（注 2）

因此，如果我们要与人相处得富有意义，我们必须寻求休闲独处的安静。如果我们想要安全地独处，我们必须寻求团契，并且注意对别人的责任。如果我们在顺服中生活，我们必须二者并重，在两方面

培植追求。

## 独处与静默

没有静默便没有独处。虽然静默有时包含无言，但它也时常包含聆听的举动。仅仅禁戒不言，而无聆听上帝的心，则不是静默。

“充满喧嚣和音响的一天可能是静默的一天，如果那些声音对我们而言，成为上帝同在的回声，成为上帝对我们的信息和请求的话。当我们谈论自己，充满自我的时候，我们便把静默留在后面。当我们重述上帝留在我们里面的亲密言语时，我们的静默仍旧完整无损。”

(注 3)

我们必须了解内在的独处与内在的静默之间的关联。二者是不能分开的。所有精通内在生活的名师都一口气地谈论这两件事。例如，

《效法基督》这部书是五百年来一致推崇的灵修名著，里面有一段的标题是：

“论爱好独处与静默”

。潘霍华在他所著《团契生活》一书中

把这二者联在一起，成为不能分割的整体，正如梅顿（Thomas Merton）

在他所著《独处与默想》一书中所作的一样。事实上，由于这二者在所有著名的灵修书籍中都那么紧密地联在一起，以致我曾一再考虑，究竟应该把这一章的标题定为“独处的操练”呢，还是“静默的操练”？

所以，如果我们要了解独处的意义，便必须先了解并体验静默的改造力量。

有一句古老的格言，大意是：

“张口者、闭双目！”静默和独处目的是使我们能看能听。静默之钥是控制言辞过于毫无声息。雅各清楚地看出，一个人若能控制他的舌头，他便是完全人（雅 3：1-12）。在静默与独处的操练中，我们学习何时说话，何时闭嘴。一个把操练看作律法的人一定会把静默变为荒谬：

“以后四十天我不说话！”

”这对

任何想要过静默与独处生活的真实门徒时常都是一个严重的试探。金碧士写着说：“完全静默比有节制地说话容易。”（注 4）聪明的传道

者说：“静默有时，言语有时”（传 3：7）。关键在于懂得控制。

雅各所采取的船舵和嚼环的比方提醒我们，舌头引导我们也控制我们。舌头在多方面引导我们的行程。如果我们说一次谎，我们便不得不说出更多的谎言去遮掩第一个谎言。很快地我们便被迫要有某种的行动，以便使我们的谎言变得可信。无怪乎雅各宣告说，“舌头是火”

（雅 3：6）

。

有操练的人是一个在必要的时候做必要之事的人。什么是冠军的篮球队？就是在需要得分时便能得分的球队。我们中多数的人至终都能把球投入篮中，可是我们不能在必须得分的时候做到这一点。照样，

一位在静默的操练上有成就的人，乃是在必要的时候能够说出必须说的话的人。

“一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。”

（箴 25：11）

如果我们在应该说话的时候保持缄默，我们不是生活在静默的操练中。如果我们在应当缄默的时候说话，我们也照样不合格。

愚昧人的祭

在《传道书》中我们读到这样的话：

“近前听，胜过愚昧人献祭”

（传 5：1）

。愚昧人的祭是从人方面发起的宗教言论。传道者继续说：

“你在上帝面前不肯冒失开口，也不可心急发言。因为上帝在天上，你在地下，所以你的言语要寡少。”

（传 5：2）

当耶稣领彼得、雅各和约翰上山，在他们面前变了形像时，摩西和以利亚出现，与耶稣谈话。希腊文圣经说：“彼得（回答）对耶稣说……你若愿意，我就在这里搭三座棚……”（太 17：4）。这句话

中的“回答”二字意味深长。没有人对彼得说话。他在献上愚昧人的祭。

武尔曼的日记有一段动人而细腻的有关于学习控制舌头的描述。他的措辞是那么生动，最好把全部都引述出来：

“我以一种敬畏的心态参加会议，力求在内心里面熟悉那位真正牧者之言辞。有一天，灵里面有极强烈的感动，我站起来，在会中说了一些话；然而未曾紧密地与上主的指示相联，结果我说了太多的话。

我很快便体会到自己的错误。内心有好几个礼拜都痛苦异常，丝毫没有安慰的亮光，甚至对什么事都感不满。我记起上帝，心中深感不安。

但当我痛苦至极时，他怜悯了我，差遣他的安慰者来到我心中。那时我感受到罪得赦免；我的心灵平静下来，而我对我那位满有恩慈的救赎主之怜悯真诚感激。这事以后大约六个礼拜，感觉到上主之爱的泉源开放，并且有说话的感动，于是在一次聚会中我说了一些话，心中满有平安。由于在十字架下受了这样的挫折和管教，我的领悟力增强了，使我更能分辨在心中运行的纯粹之灵。他教导我静默等待，有时一连好几个礼拜，直到我感受到那种准备的力量在我里面兴起，叫我站立起来，像号筒一样，让主藉以和他的群羊说话。

”

（注 5）

这是多么美妙的一段关于静默的操练学习过程的描绘！特别有意义的乃是他从这次的经验获得极大的帮助，叫他更能“分辨在心中运行的纯粹之灵。

”

我们很难保持缄默的一项理由是，缄默使我们觉得那么无能为力。我们习惯于藉赖言辞去操纵和控制别人。如果我们静默不言，谁会掌管呢？上帝会掌管；但是除非我们信任他，我们不会让他掌管一切。缄默与信赖密切相联。

舌头是我们最有力量的操纵武器。一连串滔滔不绝的说话从我们口中出来，因为我们继续不断地修正我们在众人心目中的形象。我们对我们认为别人在我们身上所看到的深怀恐惧，因此我们要说话，好叫别人对我们有正确的了解。如果我们做错了（或者甚至做对了一些事，但我认为你可能误会），我会极力设法帮助你了解我的行动！缄默是圣灵的最深操练之一，就因为它制止我们这样做。

缄默的果效之一是叫我们有自由把我们的行动完全交给上帝去判断。我们毋须设法叫人对我们有正确地了解。有一个故事说到中古时代一位修道士给人冤枉，说他做了某些不该做的事。有一天他从窗口外望，看见一只狗把一幅挂在外面晾干的地毯乱咬乱扯。当他观看的时候，主对他说：“这就是在你的声誉上正发生的事。不过，如果你信任我，我会照顾你——声誉和一切。”也许最要紧的是，缄默使

我们相信，上帝能够照顾我们——声誉和一切。

乔治·弗克斯常说及“受捆绑的心态”（罗 8：15，中文和合本译为“奴仆的心”

）

，又说世人如何处于那种心态的压力下。他常把受捆绑的心态与对别人卑躬屈节的心态相提并论。在他的日记中他说到“带人脱离人的压制”，脱离那因着别人而受律法辖制的心态。缄默就是带领我们到那自由的主要方法。

舌头是温度计，它告诉我们本身属灵的温度。它又是恒温器，控制我们属灵的温度。控制舌头也便能够掌握一切的事。我们是否已得释放以致我们能够缄口不言呢？潘霍华写着说：“真正的缄默，真正的静止，真能够缄口不言，只可能是属灵的静止之严肃结果。

”

（注 6）

据说圣杜明臬（St Dominic）曾经拜访圣弗朗西斯，在他们相会的全部时间中，彼此一句话都没有说。只有当我们学会了真正缄默时，我们才能在需要说话的时候，说出必须要说的话。

杜海蒂（Catherine de Hueek Doherty）曾写着说：“在我里面全是缄默。……而我沉浸于上帝的静默中。

”

（注 7）在独处中我们体

会到“上帝的静默”，这样便领受我们心中所渴望的内在静默。

灵魂的黑夜

如果我们认真看待独处的操练，那么在生命途程的某一点或某几

点上，我们会进入十架约翰（St John of the Cross）生动地描述的

“灵魂的黑夜”中。他呼召我们进入的“黑夜”，不是不好的东西或者破坏性的东西。相反的，乃是一种受欢迎的经验，正如一位病人会欢迎一次带有复原和健康的应许之手术一样。黑暗之目的不是要刑罚我们或使我们受苦，它是要释放我们。十架约翰接受灵魂的黑夜，认为它是上主的约见，是一次特别的机会，可以亲近那属神的中心。他称那黑夜为“纯粹的恩典”，并且加上下面这一首诗：

导引之夜啊，

你比晨曦更可爱！

那是

联结爱人与所爱者之夜，

让被爱者

在她的爱人身上获得更新（注 8）。

进入灵魂的黑夜涉及什么呢？它可能是枯燥、消沉，甚至失落的

感受。它剥夺我们对情感生活的过分倚赖。今天时常听人说，这样的

经验能够避免，又说，我们应该生活在和平、安舒、喜乐以及庆典中。

这种说法只显明一项事实，就是现代人的经验委实太肤浅太稀松了。黑夜是上帝所采用的一种方法，要把我们带到一种肃静，一种静止状态中，好叫他能在灵魂上面施行内在的改变。

这种黑夜在日常生活中如何表达呢？当我们认真追求独处时，通常有一刹那开头的成功，然后便是无可避免的失望——与此同来的是一种欲望，想要完全放弃这种追求。感观的体验离去，换来的是一种意识，觉得我们与上帝的关系不通。十架约翰这样去描述这种心态：

“……在此所提及的灵魂黑暗……把感官和灵性欲望催眠……

它捆绑想象力，阻挡它去做任何好的零星事务。它使记忆停止，智力变为黯淡，不能了解任何东西，因此也便使意志变得呆板和受拘束。一切的机能都变为空虚无用。而最可怕的是，在我们心头笼罩着一层厚厚的阴云，叫我们的灵魂受苦，使它从上帝面前退缩。

”（注 9）

在他所写的一首诗（Canciones del Alma）中，十架约翰两次采用这个短语：

“我的屋子如今全然平静。

”

（注 10）在那句生动的句子

中他指出，使所有身体的、情感的、心理的，甚至灵性的感觉安静下来的重要性。身体、心思和灵性的一切纷扰，都必须置于一种晕厥的

状态之下，然后上帝的深入作为才能在灵魂里发生。麻醉剂必须生效，

然后才能施行手术。内在的寂静、和平、静止也便来到。在这段黑暗的时期，读经、讲道、理智上的争论——这一切都不能生效。

当上帝慈爱地把我们拉近灵魂的黑夜时，常有一种试探，就是把  
我们内在的暗晦迟钝归咎于每一个人和每一件事，并且设法寻求脱离那境况。传道人变得那么讨厌。唱赞美诗也变得那么乏味。崇拜变得死气沉沉。我们可能会开始在周围找寻另一教会或者一个新的经验，以便给我们一些“灵性的刺激”。那是一个严重的错误。对黑夜的本质应有正确的认识。应该感谢上帝慈爱地拉你离开各种纷扰，好叫你能看见他。不要烦扰挣扎。要安静等候。

我在此不是说到因罪或不顺服而产生的对属灵之事的迟钝。我是说一个竭力寻求上帝的人，并且在他心中没有藏匿明知的罪。

你们中间谁是敬畏耶和华，

听从他仆人之话的？

这人行在暗中

没有亮光，

当倚靠耶和华的名，

仗赖自己的上帝（赛 50：10）。

这节经文的要点是，很可能虽然敬畏、顺服、信靠、仗赖耶和华，

仍旧“行在暗中，没有亮光”。你在顺服中生活，但你进入一个灵魂

的黑夜。

十架约翰指出，在这种经验中，有一种恩慈的护卫，保守你脱离邪恶，又在上帝国度的事上有奇妙的长进。

“如果一个人在这些黑暗的时刻仔细观察，他会清楚看出，欲望和本能给无用有害之物迷惑的程度变得多么微小，他又多么安全，不受虚荣、骄傲、冒昧、空虚和假伪的喜乐，并许多别的邪恶所侵扰。藉着在黑暗中行走，心灵不仅免于走迷，并且迅速前进，因为它这样反而增长美德。

”（注 11）

在这种内在受苦的时刻我们该做什么呢？首先，别管好心朋友要我们立刻中止这种情况的劝告。他们不了解所发生的事。我们这个时代对这样的事是那么无知，因此我主张你甚至不要谈论这些事。最重要的是，不要试行解释或者为自己辩护，你为何会“心情不好”。上帝是判断你的主，把你的事件交付给他。如果你能实际退到“旷野之地”一段时期，那么就这样做吧。否则你便继续做你日常的事务。不过，无论是在“旷野”或者在家，在你心中维持一种深刻的、内在的、

聆听的静默——在那儿平静安稳，直到独处的工作完成。

也许十架约翰引导我们进入水深之处过于我们愿意进入的地步。

当然他所谈论的境界，就我们中多数的人而论，都只是“对着镜子观看，模糊不清”的境界。然而我们毋须为我们的胆怯，不敢去攀登这

些灵魂的雪峰而自责。这些事最好是谨慎地处理。不过，也许他已在我们里面发动了一种拖曳，朝较高和较深的经验拉，不管这拖曳是多么轻微。这好像是将我们生命的门轻轻地朝这境界开启一点。上帝所要求的就是这一点，他所需要的也只是这一点。

在结束我们进入这灵魂黑夜之旅程时，让我们思想我们这位属灵顾问下面一番满有力量的话：

“那么，属灵人啊，当你看见你的食欲不振，你的爱好枯干而且爱得勉强，你的天赋才干不适合任何内在的练习时，不要心中伤恸；把这情形当作一种恩典，因为上帝正在释放你脱离自己，并且从你身上取去你自己的作为。

”（注 12）

独处的步骤

属灵的操练是我们所做的事。我们永不忽视这事实。敬虔地谈论

“心的独处”是一件事，不过如果这种谈论没有付诸行动，使之进入我们的经验中，那么我们便失掉这些操练的要点。我们所对付的是行动，不单是心态。若说：

“好吧，我确信自己具有内在的独处与静默，再没有什么我必须做的事”，这是不够的。所有进到活的静默地步的人都曾做过某些事，也曾使他们的生活依循一定的规则，便能接受“那

出人意外的平安”。如果我们要成功，我们必须超越理论之外，进入

生活环境里头。

进入独处的一些步骤是什么呢？我所能做的第一件事是利用每天“小小的独处”时机。考虑清晨当家人还未起来，你自己仍旧在床上的片刻独处。思想你还未开始一天的工作，而静静喝咖啡的片刻独处。在上班路上，交通拥挤时，你也可以有片刻的独处。当我们转一个弯角，看见一盆花或一棵树时，也可以有片刻的休息与提神。在餐桌前，不妨邀请各人同作片刻的静默去代替开声的祷告。有一次当我满载一车子叽叽喳喳、喋喋不休的小孩和成年人前往机场时，我大声说：“让我们玩一项游戏，看看我们大家是否能够在抵达机场前（约五分钟车程）绝对静默。”我们果然做到了，而且大家都觉得那是蒙福的片刻。当你从地下铁路车站出来，在步行前往你家去的一小段路程中，你可以找到新的喜乐和意义。晚上睡觉之前，静静地溜到屋外去，品尝静夜的滋味。

我们时常让这些片断的时间白白溜掉。多么可惜！它们能够也应该赎回来。它们是给我们从事内在安静的时间；像指南针一样，让我们藉以调整我们生活的方向。这些片段的时间能够帮助我们，在我们所在之地，人到心到。

我们还能做什么呢？我们能够找出或者发展一个“安静场地”，作静默和独处之用。住宅的兴建继续不辍，为什么不坚持在图则中有一个小小的内在圣所，一个小小的地方，家中任何一位都可进去，独

自一人安静默想呢？什么东西拦阻我们这样行呢？是金钱吗？我们花钱建造十分讲究的娱乐室和客厅，觉得物有所值。如果你已有自己的房子，不妨考虑在车房或内院里面间隔一小部分。如果你住在一间公寓的单位中，要运用你创造的天才，找出别的方法设计一个独处场所。我知道一个家庭，他们家中有一张特别的椅子，任何时候，某一个人坐到那张椅子上，便等于他或她在说：

“请勿骚扰，我要独思。

”

在你家园之外找一些地方：公园的一角，礼拜堂（不锁门的礼拜堂），甚至某个储物室。我家附近的一个退修中心建造了一个单人小室，专供个人私下默想和独处之用。他们称之为“静室”。教会投入数以百万计的资金在建筑物上，为什么不建造一处地方，让个人能够前来单独住上几天呢？杜海蒂在北美首创一个地方名“Poustinias”（这是俄文名字，意思是“沙漠”）。这些都是特别为独处和静默设计的场所（注 13）

。

在讨论研究的操练那一章中，我们认为观察自己是很重要的，看看多少时候我们的说话不过是一种疯狂的尝试，去为我们的行动解释和辩护。假如在你自己身上看到这一点，那么试试一味做事而毫不加以解释。注意你怎样担心人们对你所做的事会产生误解。试行让上帝

作你的判断者。

操练你自己，好叫你的言辞稀少而充实。让别人认识你是一位在发言时“言之有物”的人。保持平易的言辞。做你说过你会做的事。

“你许愿不还，不如不许。”（传 5：5）当我们的舌头受到我们控制时，潘霍华的话对我们便变得真实：

“许多不需要说的话便保留不说。

但是基本和有益的事，三言两语便可说明。

”（注 14）

再进一步，试行度过整天一言不发。不是把它当作一条律法，乃是把它当作一种尝试去实行。注意你那无助以及极度倚赖言辞去交通的感觉。试行找出新的途径与人交通，不要倚靠言辞。欣赏那一天，享受那一天。从那一天的经验去学习一些功课。

一连四次退修三至四个钟头，目的是重新校对你人生的目标。这事很容易在一天晚上办妥。在你的办公室逗留至深夜，或者在家中做，

或者在公共图书馆中找到一个安静的角落。重新衡量你生活中的目标和鹄的。一年以后你想要完成些什么？十年以后呢？我们的倾向是，对一年内能达到的目标估计过高，对十年内所能达到的目标又估计过低。定下实际的目标，但要愿意梦想，愿意伸展（本书是我好几年来的梦想，然后才写成）。在那几个静默的钟头中，聆听上帝静默的雷鸣。把临到你内心的感受记录下来。

方向的重导和目标的厘定，毋须像有些人所认为的，要冷冰冰地以及仔细地计算。目标是发现的，而不是制造的。上帝喜欢向我们显示，将来可以有令人兴奋的新的选择。也许当你进入一种聆听的静默时，有一种愉快的印象出现，要在这一年学习怎样纺织或者怎样做陶器。这难道不是一个“太世俗化”

,

“太不属灵”的目标吗？然而上帝

对这样的事深感兴趣。你是否也感兴趣呢？也许你会想多学（多体会）

一点有关属灵的恩赐，如行神迹，医病和说方言等。或者你会像我所认识的一位朋友那样，他把大部分的时间用在体验帮助人的恩赐上，学习怎样做一个仆人。也许第二年你会想阅读鲁益师（C. S. Lewis）或者杜必律（D. Elton Trueblood）的全部作品。也许五年以后，你想获得在残废和低能的儿童中工作的资格。拣选这些目标是否好像一位推销员的支配手法呢？当然不是。那只是为你的人生安排一个方向。你毕竟要往某处去，那么有一个方向岂不好得多吗？何况这方向是藉着与属神的中心交通以后所厘定的呢！

在“研究的操练”一章中我们曾经探讨一种观念，就是作二至三天的退修研究。这样的经验若与一种内在的沉浸于上帝的静默之经验联在一起，必然会更高超。像耶稣一样，我们必须离开群众，好叫我们与群众同在一起时，能够真正在他们中间。一年一次退修，别无其

他目的，只是为了独处。

独处的果子是对别人增加了敏感性和同情心。与人同在时有一种新的自由。对他们的需要有新的关怀，对他们的创伤有新的回应。梅顿有这样的观察：

“在深沉独处时我找到一种温柔，使我能够真正爱我的弟兄。我越发孤独，对他们的爱也便越发加增。……独处与静默教导我爱我的弟兄：为了他们是什么而爱他们，不是为了他们说些什么而爱他们。”

（注 15）

你岂不是感受到一种拖曳，一种渴望，要沉浸于上帝的静默和独处中吗？你岂不是渴望更多的东西吗？每一口气岂不渴望在他面前更深、更完全地敞开吗？独处的操练会开启这门户。欢迎你进来，

“在

上帝那奇妙、可怕、温柔、可爱、包涵一切的静默中，聆听上帝的话语。

”

（注 16）

进一步研究

卢云（Henri Nouwen）注意到，“没有独处，实际上便不可能过属灵的生活”。为什么这样呢？因为在独处时，我们从人的奴役中获得释放，也从我们内在的不能抗拒的冲动中获得解脱。我们便能自由

去爱上帝，也懂得对别人表同情。

要进入独处，我们必须不管别人对我们的想法如何。谁会了解这种叫人进入孤独一人的呼召？即连我们最亲密的朋友也会认为，那样做大大浪费了宝贵的时间，并且认为那未免过于自私，过于自我中心了。然而，当我们把别人的见解置之不顾时，我们的心多么自由啊！我们越少给人的声音迷住，我们也便越能听见上帝的声音。我们越少给人的期望所拘绊时，我们便越发开放给上帝的期望。

不过，在独处中，我们不仅对他人死，也对我们自己死。当然，起初的时候，我们会思想独处是重新充电的一种方法，叫我们能够以新的气势和力量进入生命的许多竞争中。然而，渐渐地，我们发觉，独处并没有赐力量给我们去赢得那卑贱的赛跑；相反地，它教导我们完全置之不顾。慢慢地，我们发觉，我们自己放弃内心那种不能抗拒的要赢的冲动，以及要达到某种地步的疯狂努力。在宁静中，我们那个错谬的忙碌的自我揭露出来，识破了他们骗子的真面目。

当我们从他人及自我获得释放以后，我们的耳朵便打开，能够聆听，我们的眼睛也揭开了遮蔽的帷幕，能看见上帝的善良。我们能够爱上帝，因为我们无须爱世界。藉着我们的独处，创造了一个内在的宽敞的空间，上帝藉此找到我们。在独处中我们经历到第二次（第三次、第四次、第五次……）的改变。在一个比较深刻，比较奥妙的方式中，我们从市场的偶像转向耶稣基督面前上帝的荣耀。上帝采取这

种无用的操练，这种时间的浪费，使我们成为他的朋友。

成为上帝朋友的一个愉快副产品是对别人增添同情。我们一旦对我们自己虚荣的深渊得以窥视，便不再能以纡尊降贵、高人一等的心态去看别人的挣扎。我们一旦在我们的独处中面对失望的鬼魔，便不再能对那些我们所遇见的人的静默沮丧以及忧愁孤单，轻轻放过。我们与所有受伤和恐惧的人成为一体。我们可以自由地把我们所具有的最大恩赐送给他们——这恩赐就是我们自己。

私人的退修是培养独处的一种方法。较早前我们曾分享关于在私人退修中做些什么的几个观念；然而，极端重要的是，我们不要忘记退修的主要事务。这事务，一言以蔽之：

“祷告”。我们进入那令人肃穆的缄默中去聆听上帝，去体验彼此相交。我们必须把这目的摆在我们面前，因为开头的时候，把时间这样消磨会似乎毫无意义，十分浪费。很快，我们会强烈地受试探，要“善用时间”

，读许多书，写许多页著作。我们必须清楚了解以及强调的是，在退修中我们的真正任务是要在我们的生活中开创一个空间，叫上帝可以临到我们。一旦开创了那个空间，我们便安静等候，以期待的心等候，因为从那一刻开始，工作属乎上帝。我发觉他极其迫切引导我们进入至圣所，与我们分享上帝国的荣耀。

彭威廉（William Penn）在他所著《独处之果》（Fruits of Solitude）一书中观察到，独处是“一个很少人想在其中学习的学校，

虽然没有哪一间学校把我们教得更好。”愿我们也在这一少数人中，就是那班想藉上帝恩惠的这种仁慈方法去学习的人。

### 读经日程表

星期日——控制舌头之自由。雅 3：1-12；路 23：6-9

星期一——祷告与独处。太 6：5-6；路 5：16

星期二——独处的洞见。诗 8 篇

星期三——灵魂的黑夜。耶 20：7-18

星期四——园中的独处。太 26：36-46

星期五——十字架的独处。太 27：32-50

星期六——从独处而来的同情心。太 9：35-38，23：37

### 研讨题目

1. 孤单和独处之间有何分别？你较多体验的是哪一种？
2. 为什么我们需要独处也需要群体才能达致灵性的成功？
3. 你为什么认为独处和缄默那么密切相联？
- 4.

“愚昧人的祭”是什么？你曾否犯过这类的错误？

5. 你曾否有过与杜海蒂类似的经验：

“在我里面全是缄默。……”

而我沉浸与上帝的静默中”？如果你有过这样的经验，你可能想要与人分享；如果没有，你可能想思考，为什么没有那样的经验？

6. 你曾否经历过“灵魂的黑夜”？

7. 我提及进入独处的五个可能步骤。目前在你生命中，你发觉哪一个步骤最有帮助？

8. 你不想进入独处的理由是什么？

9. 在你的生命中有什么可以实际重整的，俾能给上帝开创更多的空间？

10. 从现在起，两年内，你想在独处中获得什么经验，是你目前所没有的？你是否愿意在这个星期便计划，在以后二十四个月的日程表中拨出一些独处的时间？

进一步阅读资料

杜海蒂 (Catherine de Hueck Doherty) 著: *Poustinia: Christian Spirituality of the East for Western Man*, London: Fount, 1977。

本书对西方文化如何能找到空间从事独处的生活，有很敏锐以及相当合用的讨论。

丹尼 (John S. Dunne) 著: *The Reasons of the Heart*, London: SCM Press, 1978。本书叙述进入独处又再回来的旅程。它审查基督教信仰可能改变痛苦和孤寂的方法。

马朗尼 (Georhe A. Maloney) 著: Alone With the Alone, Notre Dame, USA: Ave Maria Press, 1982。本书透过八天退修的形式, 帮助个人进入与上帝的团契中。

华海伦 (Helen Waddell) 译: The Desert Fathers, London: Constable & Co, 1987。本书包含旷野修士许多智慧之言, 以及他们所经历的故事。

### 捌·顺服的操练

“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

在所有属灵的操练中, 没有比顺服的操练更多给人滥用的了。人类似乎有一种特别的技巧, 把最好的教训转变为最坏的结果。没有什么东西能够像宗教那样把人束缚, 而在宗教里面, 没有什么比不健全的关于顺服的教训, 更厉害地支配毁灭人类。所以, 我们必须十分小心而满有洞察力地仔细讨论这种操练, 好叫我们确实是生命的执事, 而不是死亡的执事。

每一种操练都有其相应的自由。如果我曾在修辞学的艺术上训练自己, 那么当必要时, 我便能自由地发表一篇动人的演讲。狄摩西尼斯 (Demosthenes) 有自由作个演说家, 只因为他曾经在口中衔着小圆石, 面对海浪的咆哮练习演讲。操练的目的是自由。我们的目的是自由, 不是操练本身。一旦我们把操练当作我们的中心点, 我们便会

把它变为律法，结果也便失去了相应的自由。

操练的目的是要实现一种更大的善。操练本身并无价值。只有把它当作一种媒介，把我们安置在上帝面前，好叫他能够赐给我们所寻求的自由时，它才有价值。自由是目的；操练只是媒介。它们本身不是答案；它们只是引导我们到答案去。如果我们要避免受捆绑，我们必须清楚了解操练的这种限制。我们不单要了解，并且需要一再对自己强调，因为集中于操练的试探是那么强烈。让我们永远以基督为中心，并且看各种属灵的操练为一种途径，吸引我们更贴近他的胸怀。

顺服的自由

我曾说，每一项操练都有其相应的自由。与顺服相应的自由是什么呢？是一种能力，叫我们能够放下那可怕的重担，就是永远都要照我的意思而行的重担。今天人类社会最大的束缚之一是一种欲望，就是要求一切都要按照我们自己的意思而行。人们会一连几个礼拜、几个月，甚至几年，满怀愤怒，郁郁不乐，只因为一件小小的事没有按照他们的意思成就。他们会小题大做，大发雷霆。他们会因此大大生气。他们会有所行动，好像这是他们生死攸关的大事。他们甚至可能因此而引起胃溃疡。

在顺服的操练中，我们得到释放，放下这件事，忘记这件事。坦白地说，人生各种事务多半都不像我们所想象的那么重要。如果这件或那件事没有发生，我们的生命不会因此完蛋。

如果你留心观察这些事，你会看到：例如，教会一切的争端和分裂之发生，几乎都是因为人们没有自由彼此让步。我们坚持说，这是一个重要的问题非解决不可；我们是为一条神圣的原则斗争。也许那是真的。但通常不是这样。多半时候我们不肯让步，只因为那意味着，

我们不能使事情按照我们自己的意思而行。只有在顺服中我们才能把那种精神带到一个地步，叫它不再控制我们。只有顺服才能使我们有足够的自由去分辨，何为真正的问题之争，何为固执的自我意志。

只有我们能看出，生命中的各种事务，多半都不是主要的问题，那时我们便能不过于固执。我们发觉它们原来不是那么严重的一回事。我们时常说：

“我无所谓”，然而事实上，我们的意思（以及传达给人的意思）是：我们大有所谓。就在这儿，缄默的操练与其他各种操练十分配合。通常，处理要顺服的多数事件最好的方法是：不说什么。在任何一种言辞或行动之外，我们需要一种包涵一切的恩典精神。

当我们这样做的时候，我们便释放了别人，也释放了自己。

圣经关于顺服的教训主要是集中在我们用以看待别人的那种精神上。圣经并非企图宣布一连串阶级组织的关系，而是给我们传达一种互相顺服的态度。例如，彼得呼召他那时代的奴隶顺服他们的主人（彼前 2：18）。这种劝告似乎是不必要的，直到我们认识，一个奴

隶在日常生活中很可能服从主人的命令，可是对他没有一颗顺服的心。对别人要有一颗体谅的心，这种关怀充满了全部新约。旧约规定我们不可杀人。但耶稣强调，真正的问题在于内在的杀机，就是我们用以看待别人的那种可怕心态。顺服的事也如此；真正的问题在于我们与别人相处时，我们所具有的体谅和尊重精神。

在顺服中我们终于有自由去看重别人。他们的梦想和计划，对我们而言变得重要。我们已经进入一种新的、奇妙的、光荣的自由境地，

可以自由地为了别人的好处而放弃自己的权利。我们第一次能够毫无条件地爱人。我们已经放弃了要他们报答我们的爱之权利。我们不再觉得必须受到某种的待遇。我们能够因他们的成功而快乐。当他们失败时，我们真正觉得忧伤。如果他们的计划成功，我们的失败也算不得什么。我们发觉，服侍我们的邻舍比按照自己的心意而行要好得多。

你晓得放弃你的权利是何等自由吗？那意味着你已从那沸腾的忿怒与怨恨获得释放；你不再因别人没有按照你认为他们应当待你的态度对待你，而觉得忿怒和怨恨。那意味着，你终于能够打破那条邪恶的贸易法则：

“半斤对八两”；“你替我抓痒，我也替你抓痒；你打破我的鼻子，我也打破你的鼻子。”那意味着你能够有自由遵守耶稣

的命令：“爱你的仇敌，为那逼迫你们的祷告。”（太 5：44）那意味

着，我们第一次了解，放弃报复的权利为什么是有可能的：“有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打”

（太 5：39）。

试金石

也许你已经注意到，我从后门进入顺服这问题。在未曾说明何谓顺服之前，我已经解释它为我们作什么。我故意这样做。我们中多数的人都曾听过一些支离破碎的有关顺服的圣经教训，以致我们不是接纳这种残缺不全的教训，便是完全弃绝这种操练。前者把我们导致自我憎恨，后者叫我们骄傲狂妄。在我们陷于这进退维谷的地步之前，让我们考虑第三个变通办法。

圣经有关顺服的教训之试金石是《马可福音》第 8 章 34 节：

“若

有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我。”我们几乎本能地对这些话退缩。我们对于“自我完成”和“自我实现”等术语比较“自我否定”或“舍己”感到舒服得多（事实上，耶稣论舍己的教训是惟一真正能够带来自我完成和自我实现的东西）。自我否定这意念在我们心中萌起各种卑躬屈节和自我憎恨的形象。我们想象它必然意味着弃绝我们的个性，而且也许会导致各种形式的自我折辱。

与此相反，耶稣呼召我们否定而不是自我憎恨。自我否定只是一

种方法，叫我们了解，一切的事不一定要按照我们自己的意思而行。

我们的快乐不系于得到我们想要得到的东西。

自我否定的意思不是像有些人所认为的丧失我们自己的身分。没有我们自己的身分我们甚至不能彼此顺服。当耶稣面向各各他时，他是否失去了他本人的身分呢？当彼得回应耶稣的呼召，要他背起十字架跟从他时（约 21：19）

，他是否丧失了他本人的身分呢？当保罗把

自己交托给那位曾论到他说：“我也要指示他，为我的名必须受许多的苦难”的主时（徒 9：16），他是否丧失了他本人的身分呢？当然不是。我们晓得事实恰巧相反。他们在自我否定中找到他们自己。

自我否定与自我轻视不是同一件事。自我轻视声言我们不值得什么，而且即使我们有价值，我们也要弃绝它。自我否定却宣布说，我们有无穷的价值，并向我们显明怎样去认识这一点。自我轻视否认创造的善良；自我否定肯定说创造实在是美好的。耶稣使爱我们自己的本能成为我们向外伸展、去爱他人的先决条件（太 22：39）。自爱和舍己不是相互冲突的。耶稣不止一次清楚显明，舍己（自我否定）乃是惟一可靠的方法去爱我们自己。“得着生命的，将要丧失生命；为我丧失生命的，将要得着生命。

”

（太 10：39）

然而，我们要再次向自己强调，自我否定意味着有自由对别人退让。它意味着关怀别人的利益过于自己的利益。这么一来，自我否定释放我们脱离自怜。当我们在自我否定之外生活时，我们要求事情按我们自己的意思而行。当事情不如意时，我们返回到自怜的境地。

“我

多么可怜啊！”外表上我们可能降服，但我们用一种殉道者的精神这样做。自怜的心意和殉道的精神确实表明，顺服的操练已经衰颓了。

那就是为何自我否定是这种操练的基础；它拯救我们脱离自怜。

现代的男女发觉极难阅读伟大灵修名家的著作，因为这些名家极

喜欢采用自我否定的说法。我们对金碧士的话很难接受。他说：“没有我们自己的意见，对别人常有极好和极高的评价，乃是伟大的智慧和完全。”（注 1）我们挣扎着去聆听耶稣的话：“若有人要跟从我，

就当舍己，背起他的十字架来跟从我。

”

（可 8：34）这一切都因为我

们不了解耶稣的教训说，达到自我完成的道路是藉着自我否定。凡要救自己生命的，必丧掉生命；凡为基督的缘故丧掉生命的，必救了生命（可 8：35）

。马德逊（George Matheson）写了一首圣诗去表明这种藉自我否定而达到自我完全的矛盾真理：

但愿做主的囚，  
因此真得自由；  
但愿放下手中的剑，  
因此战功能收；  
当我自仗英豪，  
一生常闻警报；  
当我被囚于主臂间，  
反得坚强倚靠（注 2）

。

也许空气已够清新，叫我们能够看出，自我否定其实就是真正的自由。我们必须深信这一点，因为正如我们已经说过的，自我否定乃是顺服的操练之试金石。

耶稣所教导的革命性的服从（注 3）

耶稣最激烈的有关社会的教训，乃是他把当时对伟大的看法完全倒转过来。领导地位在成为众人的仆人中找到。权力在顺服中发现。这种极端的仆役地位之首要记号乃是十字架。

“

（耶稣）就自己卑微、  
存心顺服，以致于死，且死在十字架上。

”

（腓 2：8）但注意这一点：

基督不仅钉十字架死，他也过一种十字架的生活。十字架之道，受苦仆人之道，对他的事工是必要的。耶稣过十字架的生活，对人顺服。他是众人之仆。当他说：

“你们不要受拉比的称呼……也不要受师尊的称呼”

（太廿 23：8-10）时，他断然拒绝当日文化对地位和权力的癖好。当他活出十字架的生活，以认真的态度对待妇女，愿意去接待儿童的时候，他粉碎了当日的习俗。当他拿一条毛巾洗门徒的脚时，他活出十字架的生活。这位耶稣，本来可以很容易地号召大队的天使下来帮助他，却拣选在各各他山钉十字架而死。耶稣的生活乃是顺服和服役的十字架生活。耶稣的死乃是藉受死而得胜的十字架的死。

谈及这一点，我们必须大大强调耶稣生活和教训的革命性。它完全否定了一切对特权和地位的要求。它呼召一种全新的领导制度。耶稣的十字架生活，把一切基于权力和自我利益的社会制度拆毁（注4）。

正如我在前面所说的，耶稣号召跟从他的人过十字架的生活。

“若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我。”

（可 8：

34) 他坦率地告诉他的门徒：“若有人愿意作首先的，他必作众人末后的，作众人的用人。”

(可 9: 35) 当耶稣藉着洗门徒的脚而使十字架生活的原则永垂不朽时，他加上这句话：

“我给你们作了 榜样，叫你们照着我向你们所作的去作。”

(约 13: 15)

十字架的生活是自愿顺服的生活。十字架的生活是自由地接纳仆人身分的生活。

书信中所教导的革命性的顺服

耶稣的榜样以及号召人在一切人事关系上跟随十字架的道路，形成了书信中有关顺服的教训之基础。使徒保罗吩咐教会信徒“各人看别人比自己强”，这种命令是建立在主为了拯救我们而作的顺服和舍己的行为上。

“他……反倒虚己，取了奴仆的形像……”

(腓 2: 4-7)

使徒彼得在讨论有关顺服的训勉中，直接诉诸耶稣的榜样作为顺服的理由。“你们蒙召原是为为此；因基督也为你们受过苦，给你们留下

榜样，叫你们跟随他的脚踪行。…… 他被骂不还口；受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主。”（彼前 2：21-23）作为对以弗所人的“家规”（Haustafel）（注 5）之序言，我们读到这样的话：“又当存敬畏基督的心彼此顺服。”（弗 5：21）号召基督徒过

十字架的生活，这种号召是以耶稣自己的十字架生活为根本。

顺服的操练曾经给人严重的误解，严重滥用，就是由于不懂得在这较广的含义中理解它。顺服是一个伦理的主题，这主题遍及全部新约。它是所有基督徒都必须有的一种状态：男人和女人，父亲和孩子，

主人和仆人。我们都受吩咐要过顺服的生活，因为耶稣过一种顺服的生活，不是因为我们在人生中居于一个特别的地方或位置。自我否定是一种状态，适合于那些跟从钉十字架之主的人。在“家规”里面，无论任何一部分都说明，顺服的惟一强制理由是耶稣所立的榜样。

当我们把这个惟一的顺服理由与第一世纪其他著作比较时，不禁惊愕。在其他著作里面，作者呼吁顺服的理由是，因为这一切都是众神所创造所安排的；那是一个人在生活中的位置。然而新约的作者没有一个是根据这样的理由去呼吁顺服的。这教训是革命性的。他们完全忽视了所有同时代的习俗，即将人分为超乎常人的，以及附属的那些习俗而号召每一个人“看别人比自己强”

（腓 2：3）

书信首先号召那些依照当时习俗已经是下级的、附属的要顺服。

“你们作妻子的当顺服自己的丈夫。……你们作儿女的要凡事听从父母。……你们作仆人的要凡事听从你们肉身的主人”

（西 3：18-22，

以及平行的经文）。这种教训之革命性在于这些人，按照第一世纪的文化，本无选择的自由，然而保罗却把他们当作自由人去讲说。保罗给那些在他们的文化中没有律法上或道德上的地位的人，赋予个人的道德责任。他把那些不准有所决断的人变为自行决断的人。

奇怪的是保罗号召他们要顺服，因为他们在第一世纪的文化中，依照他们的地位，已经是顺服的。这样的吩咐惟一有意义的理由是一项事实，就是由于福音信息，他们已经看见自己是脱离了社会中次等身分的人。福音已经向次等公民的身分提出异议，而他们晓得这一点。

保罗催促他们自愿顺服，不是因为他们生命中的地位，而是因为“这

在主里面是相宜的。”

（西 3：18）

对文化上居于下属地位的人说出道德的教训，这种特色若与同时代的文学作品比较，也是剧烈相对的。例如，斯多亚派只向社会制度中的上层人士说话，勉励他们在他们已经看作属乎他们的超越地位中

做得好。然而保罗首先对那些按照当时的文化而言，甚至不应该对他们说话的人说话，号召他们过耶稣的十字架生活。

其次，书信转向文化上属乎统治阶层的人说话，同样号召他们过耶稣的十字架生活。顺服的命令是交互性的。“你们作丈夫的人要爱你们的妻子。……你们作父亲的，不要惹儿女的气。……你们作主人的，要公公平平地待仆人……”

（西 3：19-4：1，以及平行的经文）。

可能有人会反对说，为什么对统治一方的吩咐没有采用顺服的字句。然而我们没有看到，以当时的文化背景而言，这些吩咐对统治一方所要求的顺服其实是多么厉害。对第一世纪的丈夫、父亲和主人而言，顺从保罗的命令，会使他们在行为上有剧烈的改变。第一世纪的妻子、

孩子和奴仆，一点都不需要改变便能顺从保罗的吩咐。如果说这教训有何刺痛的话，那刺痛落在统治一方（注 6）。

抑有进者，我们必须看出，那些对丈夫、父亲和主人的命令构成了另一形式的自我否定。他们只是用另一种说法传达同样的真理，就是我们能够从凡事都必须按己意而行的意念中获得释放。如果一位丈夫爱他的妻子，他会凡事顾及妻子的需要。他会愿意对她让步，对她服从。他有自由看她比他自己的需要更重要。他能够看重他儿女的需要，比他自己的需要更重要（腓 2：3）。

在《以弗所书》中保罗勉励奴仆以一种快乐的、自愿的、甘心乐

意服侍他们世上主人的精神去过活。然后他劝告作主人的，“你们作主人的对待仆人也是一理”（弗 6：9）。这种话听在第一世纪人的耳中真是令人难以置信的。奴隶被认为是动产之一，而不是人类。然而保罗以属神的权威劝告主人，对他们的奴仆需要让步。

也许这种革命性的顺服最完全的例证，乃是保罗致腓利门的短信。腓利门出走的奴仆阿尼西母成了基督徒。他自愿回到腓利门那里去，作为他成为基督门徒的部分意义。保罗力劝腓利门欢迎阿尼西母，

不再把他当作奴仆，

“乃是高过奴仆，是亲爱的兄弟。

”

（门 16 节）尤

达（John Yoder）评论说：

“这等于保罗用一种适合于基督徒弟兄的、非强迫性的指示，劝告腓利门……要把阿尼西母释放。

”

（注 7）阿尼

西母要藉着归回向腓利门顺服。腓利门则要藉着释放他而向阿尼西母顺服。双方都要存敬畏基督的心彼此顺服（弗 5：21）

。

书信没有把当时存在的阶级社会架构尊为神圣。藉着普遍性的顺

服之吩咐，反而把这架构变为相对性的，并且从基本上去切除它。书信号召基督徒在新制度下过公民生活——而这新制度的最基本特色，乃是普遍性的顺服。

### 顺服的限度

当顺服的操练发展为破坏性时便当止步。因为那时顺服变为否定耶稣所教导的爱的律法，并且是对真正的圣经的顺服公然侮辱（太 5、

6、7 章，特别是 22：37-39）

。

当彼得写出下面的话时，他是号召基督徒对国家作彻底的顺服，

他说：

“你们为主的缘故，要顺服人的一切制度，或是在上的君王，或是君王所派、罚恶赏善的臣宰。”（彼前 2：13-14）然而，当他那时代具有正式权柄的政府吩咐尚属婴孩时代的教会停止宣讲基督时，彼得回答说：“听从你们，不听从上帝，这在上帝面前合理不合理，你们自己酌量吧！我们所看见的、所听见的，不能不说。

”

（徒 4：19-20）

在一个类似的场合中彼得直截了当地说：“顺从上帝，不顺从人，是应当的。

”（徒 5：29）

保罗了解耶稣的十字架生活，他说：“在上有权柄的，人人当顺服他”

（罗 13：1）

。然而当保罗看见国家没有完成上帝所命定给它的任务，给所有的人提供公义时，他提醒它的责任，并且坚持要把错误矫正过来（徒 16：37）

。

这些人是否违反他们自己的自我否定和顺服的原则呢？不是。他们只是明白到当顺服成为破坏性时，顺服便到达了终极的限度。事实上，他们以行动阐明何为革命性的顺服，即温和地拒绝一个破坏性的命令，并且愿意承担其后果。德国的思想家韩沐（Johannes Hamel）曾说，顺服包含“一种由心灵所催促的反抗，一种适当的否认，以及一种拒绝的可能，愿意在这一点或那一点上承受苦难。”

（注 8）

有时顺服的限度很容易看出。丈夫要求妻子无理地鞭打孩子。成人要求孩子帮他做不合法的事。国家要求公民为国家的缘故违反圣经和良心的明确指示。在每一件这样的事上，基督徒都加以拒绝，不是以傲慢的态度去拒绝，乃是以一种温柔和顺服的精神去拒绝。

然而许多时候，顺服的限度极难确定。在婚姻关系上，其中一方因对方的事业的缘故，而觉沉闷得透不过气来，并且得不到个人需要

的满足，这该怎么样呢？这是一种合理的自我否定的形式或是破坏性的顺服呢？教师不公平地给学生评分又如何？学生要顺服呢还是反抗？雇主根据个人的好恶，并且为了本身合法的利益，而提升自己所喜欢的雇员又怎样？那位被剥夺了应得权利的人要怎样做呢？特别是如果那提升对他或她的家庭需要有重大的影响则如何？

这些都是极端复杂的问题，因为人与人之间的关系原是十分复杂的。这些问题不能有简单的答案。没有可以包含每一情势的顺服的律法这回事。我们对所有声言能够处理每一情况的律法都必须存疑。似是而非的诡辩伦理时常都靠不住。

我们只能说，在决定何为顺服的限度时，我们无法不深深倚赖圣灵的指示。这种说法不是对问题的逃避。毕竟说来，如果我们有一本法规，可以适用于生活中的每一种情势，那么我们便毋须倚赖什么了。

圣灵对别人和我们自己心中的思想和动机都能准确辨认。他是我们随时的教师和先知，教导我们在每一情势中怎样去做。

### 顺服的行动

顺服和服侍是同时发生作用的。因此有关顺服的许多实际措施会在下一章里面讨论。然而有七种顺服的行动应当在此简单评述。

顺服的第一行动是对三位合一之上帝。在一天开始时我们在父、子、圣灵面前等候，用圣诗作者的话是“降服和安静”。我们用金碧士的祷文作我们一天最初的话语：“无论什么，无论何时，都照你的

旨意成就。

”

（注 9）我们为成就他的使命，交付我们的身体、思想和心灵。照样，在顺服的行为中过一天的生活，夹杂着不停地发射出来的内在降服。正如早上最初的话语是顺服，照样晚上最后的话语也是顺服。我们把我们的身体、思想和心灵交在上帝手中，任由他在漫漫长夜中怎样对待我们。

顺服的第二行动是对圣经。正如我们对活的上帝的言语（耶稣）顺服，照样我们对写成文字的上帝言语（圣经）也顺服。我们首先把我们自己交出来，聆听这话，其次接受这话。然后，遵行这话。我们仰望那赐灵感给圣经的圣灵去解释圣经，把它应用到我们的情况中。圣经的话，藉着圣灵变得生动活泼，整天都与我们活在一起。

顺服的第三行动是对我们的家人。一家的格言应该是：“各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”（腓 2：4）家中各分子自由地并且亲切地彼此宽容。顺服的主要行动是诚心诚意地聆听家中其他分子的意见。它的自然结果是愿意与人分享，这也是顺服的工作之一。

顺服的第四行动是对我们的邻舍以及我们日常生活中所遇见的人。在他们面前我们过一种简单的善良的生活。如果他们有需要，我们便加以援助。我们实行微小的仁慈行动以及普通的睦邻表现：分享我们的食物，给他们看孩子，给他们铲草，抽时间作简短的探访，借

出我们的工具。没有什么事太微小、太琐屑，因为每一件事都是过顺服生活的一个机会。

顺服的第五行动是对信主的团体，即基督的身体。如果其中有职位空缺，有任务要完成，我们仔细地检视，看看是否有上帝的邀请，要我们过十字架的生活。我们不能做所有的事，但我们能做一些事。有时这些事可能是机构性质的，但最常有的情形是，它们是自然的机会，给我们做一些微小的服役。有时可能有侍奉普世教会的呼召，如果这种事工在我们心中有肯定的感受，那么我们可以存确信和敬畏的心去顺从。

顺服的第六行动是对心灵破碎和受人歧视者。在每一种文化中都有“孤儿寡妇”：即无人帮助、无人保护的人（雅 1：27）

。我们首先

的责任是到他们中间去。像十三世纪的圣法兰西斯和二十世纪的贺川丰彦一样，我们必须找出方法，真正地与受欺压被弃绝之人认同。在那儿我们必须过十字架的生活。

顺服的第七行动是对世界。我们处于一个互相倚赖的国际团体中。我们不能孤独地生存。我们对环境负责，或者对环境不负责，不仅影响世上各地的人，并且会影响未出生的后代。饥饿的国家影响我们。我们顺服的行动，乃是决心在一个越来越不负责任的世界中，过一个作为责任的分子之生活。

未了的话

在我们的时代，关于顺服与权威的关系，产生了一个特别的问题。

我将要描述的现象是我一再观察到的。当人们开始进到属灵境界时，他们看到，耶稣教导一种与这个世界的思想体制完全相反的权威观念。他们感悟到，权威不在于地位、学位、名衔、永久任期，或者任何外表的象征。基督的道路完全在另一方面：是属灵权威的道路。属灵的权威是上帝所制定、上帝所维护的权威。属人的机构和法规可能承认这种权威，也可能不承认；但这都无关紧要。一位有属灵权威的人可能有一个外表的权威地位，也可能没有；这也无关紧要。属灵权威的记号是同情与权力合在一起。那些行在属灵中的人能够立即认出来。他们毫无疑问地晓得，对那在属灵权威中所说的话必须顺服。

然而，难处就在这里。那些居于“权威地位”而没有属灵权威的人怎么办呢？既然耶稣清楚说明，地位本身不赋予权威，那么应该顺服这人吗？我们是否能够忽视所有人所制定的权威，而只寻求和顺服属灵的权威呢？这些问题都是诚恳地想要顺着圣灵行事之人所发出的问题。这些问题都是合乎情理的，应该留心解答。

答案并不简单但也并非不可能。革命性的顺服会吩咐我们过顺服人的权威的生活，直到它成为破坏性为止（注 10）。彼得和保罗都号召基督徒顺服异教的政权，因为他们了解这种人为的制度所产生的极大好处。我发觉，人的“权威”常有极多的智慧，如果我们忽视它们，

到头来只有自己吃亏。

除此以外，我还想加上一点我自己的理由，为什么我们应当附从那些不懂得属灵权威，但居于权威地位的人。我们应当这样做，一方面是出于普通的礼貌，另一方面又出于同情处于那种困难境地中的人。我对处于那种困境中的人有极深的同情，因为我自己就曾经不止一次处于那样的境地。那真是令人沮丧、几乎绝望、陷于泥沼的境地，一方面处于权威的地位，另一方面又明知你的根在属神的生命中不够深入去发挥属灵的权威。我知道那种疯狂的感受会令人装模作样，趾高气扬，并且会设计一些巧妙的花样去支配人，使他们顺服。有些人可能觉得很容易去讥笑这些人，并且不理他们的“权威”。我不能这样。

我为他们流泪，因为我晓得，生活在这样一种矛盾中的人，内心必须忍受的痛苦和艰难。

尤有进者，我们可以为这样的人祷告，求主使他们得到新的力量和权威。我们也可能成为他们的朋友，尽所能帮助他们。如果我们在他们面前活出十字架的生活，我们可能很快便发现，他们在属灵的权威上日益加增，我们自己也如此。

进一步研究

在顺服中我们承认别人有合法的权威约束我们。它的意思只是表明，

“没有人是一个孤岛”

。在群体中的生活是我们合法的家；与其他人类的关系是我们所承受的产业。承认我们对群体的承担，意味着我们承认有彼此服从的承诺。彼得把这条原则用一个简单的句子具体说明：“务要尊敬众人”（彼前 2：17）。而保罗则用一句有关这问题的

最值得纪念的句子把这观念表达出来：“当存敬畏基督的心，彼此顺服。

”

（弗 5：21）

顺服是一个像生命本身那么宽广的概念，又是在全部圣经中都能找到的操练。它挑起了深刻而困难的问题：对上帝的道路顺服的问题，

对国家顺服的问题，对基督徒团契顺服的问题，在基督教家庭中顺服的问题不胜枚举。当我们煞费苦心去思想我们对这些问题的理解时，我们时常都要把基督的生平和死亡放在我们眼前，作为神圣的模范，让基督教的顺服据此演绎出来。

论到基督徒家庭，新约圣经大胆地把顺服的意义栩栩如生地描述出来。它列出全套的指示，马丁路德称它为：

“Haustafeln”，意思是，

“基督徒家庭训导表”

（弗 5：21 以下；西 3：18 以下；多 2：4 以下；

彼前 2: 1 以下)。这种教导乃是用一种雅致的方式，把第一世纪文化

中，家庭里面顺服的功能说明出来。然而，在今天，这套训示已经可怕地加以曲解和误用了。下面所述顺服的曲解，稍微显示我们现代人的手腕多么巧妙，竟把最好的教训加以扭曲，用以达到最坏的目的。

• 乖乖忍受虐待者——这种人容许别人滥用和虐待到一种程度，以致人们对待他像一件东西而不是一个人。他接纳一种错谬的以及不健康的顺服，容许别人践踏他，像人在门前的垫子擦去鞋底污泥一样。

人们不问他的意见，也不想征询他的意见，日积月累，他甚至丧失了提出意见的能力。这样的一个人很快便变成一个客体而不是一个主体——一位管家而不是一位妻子，一位赚钱养家者，而不是一位丈夫。人们按他所能出产的去判断他，而不是按他是怎样的人而判断他。最终他变为一件事物（thing-a-fied），而不是一个有血有肉，有个性的人。

• 讨好者——这种人最想要的是避免冲突。他远远看见冲突前来，会不惜任何代价防止冲突发生。发现两个“讨好者”结婚，是一件有趣的事（也是一个悲剧）

。

“甜心，今晚你想做什么！”

”

“爱人，只要你喜欢，什么都可以。”

“唔，我只想令你快乐。”

”

“那正是我想为你做的。只要你能快乐，我愿做任何事。”

“如果你喜欢，我会高兴出外吃晚饭。”

”

“如果那样做能令你快乐，我高兴出去。”

”

“很好，你喜欢吃什么？”

“亲爱的，你喜欢什么便吃什么！”

”

……这样一直下去，简直令人作呕。

- 倚赖者——这种人怕做决定，看它像瘟疫一样。他不愿爽爽快快地承认自己不懂成熟的选择过程，倒喜欢躲在假的顺服后面，让别人为他做一切的决定。惧怕是这样的顺服之根——担心把人带到错误的道路上，诚恐做了一个不合时宜的决定，万一计划失败，怕受责备。

因此他从来都不会兴风作浪，从来不会得罪人，也从未完成任何有永久价值的东西。

- 操纵者——这种人依从顺服的一切外表规则，但采用一切巧妙

的诡计去达成自己的意思。他有怜悯的行为，但使我们觉得欠他什么。

他也说仁慈的好话，但其目的是要赢得我们站在他一边。虽然他完全同意我们的决定，但藉着一种眼神或者一种手势，又或略为颤抖的声调，表示还有一点怀疑。很常这种行动那么习以为然，以致那人本身并不觉得他在控制每一情况。

我所分享的曲解，多数都是宗教上批准的使人失掉人性的方法，而且会产生破坏性的结果。但耶稣基督号召我们采取另一种美好得多的办法——一种爱和同情的办法，一条顺服和服务的道路。

#### 读经日程表

星期日——号召顺服。可 8：34；约 12：24-26

星期一——基督的榜样。腓 2：1-11

星期二——亚伯拉罕的榜样。创 22：1-19

星期三——保罗的榜样。加 2：19-21

星期四——市场上的顺服。太 5：38-48

星期五——家庭中的顺服。弗 5：21-6：9；彼前 3：1-9

星期六——关于顺服国家。罗 13：1-10；徒 4：13-20，5：27-29，16：35-39

#### 研讨题目

1. 你曾看见顺服的操练怎样被人滥用？
2. 顺服的自由是什么？你有过这样的经验吗？

3. 我曾写道：“在顺服中我们终于有自由去衡量他人。”顺服中什么东西容许这事发生？
4. 我为什么在本章开始时，先讨论顺服所做的事，然后才说明顺服是什么？
5. 当你思想“舍己”这个词语时，你脑中浮现什么形象？
6. 耶稣有关顺服的教训为什么那么富有革命性？
7. 用简单的一段话，试行总结你觉得书信中关于顺服的教训。
8. 顺服的限度是什么？为什么那很重要？
9. 在七种顺服的行动中，你觉得哪一种是你最下工夫去做的？
10. 你认为顺服上帝的道路会有什么结果？（仔细思想这问题，因为它不欢迎一个浅薄的答案）

#### 进一步阅读资料

下面没有列出许多书目，这并不反映我对现代作品没有认识，只表明我不愿意推荐它们。“服从”的观念弥漫在旧日作者的世界观中（试思想金碧士所著《效法基督》）

，但对现代作家来说，则是一种奇怪的变形。现代的讨论多限于操练的一个小角落——男/女的问题，以及在某些灵恩派的圈子中牧养和训诫的观念。按我所知，没有人对这个问题给我们提供一种成熟的，有才智的讨论。

慕安德烈（Andrew Murray）著：Absolute Surrender，

Basingstoke: Marshall Pickering, March, 1989。这是一本伟大的研究作品，鼓励上帝每一位儿女向父完全降服。

施宁 (Basilea Schlink) 著: Those Who Love Him, Basingstoke: Marshall Pickering 1988。本书清楚而实际地显明，我们何等迫切地需要对耶稣具有一种决定性的、降服的，以及无私的爱。

华理斯 (Jim Wallis ) 著: Agenda for Biblical People London: Triangle/SPCK, 1986。本书断然号召人在政治和社会关怀的界域中，对耶稣工督的主权彻底顺服。

玖·服侍的操练

“要学习这门功课：如果你想做先知的工作，你所需要的不是一根权杖，而是一把锄头。

”

——贝纳德 (Bernard of Clairvaux)

正如十字架是顺服的记号，一条毛巾乃是服侍的记号。当耶稣召集他的门徒吃最后晚餐时，他们正难以决定谁是最大的。这对他们不是一个新问题。

“门徒中间起了议论，谁将为大。

” (路 9: 46) 每当人

们难以决定谁是最大的时候，也便难以决定谁是最小的。这对我们而言正是事情的关键，岂不是吗？我们中多数的人都晓得我们永远不会

是最大的；只要不让我成为最小的便好了。

门徒聚集在逾越节的筵席之前，深切感悟到要有一个人去洗别人的脚。问题是，惟一给人洗脚的乃是最小的。因此他们坐在那儿，脚上沾满了泥尘。那真是十分尴尬的一刻，他们甚至不去谈它。没有人愿意给人看作是最小的。然后耶稣拿起一条毛巾和一只水盆，这样重新定下伟大的定义。

耶稣在他们面前已经活出了作仆人的榜样，于是便呼召他们走服侍的道路：“我是你们的主，你们的夫子，尚且洗你们的脚，你们也当彼此洗脚。我给你们作了榜样，叫你们照着我向你们所作的去作。”

（约 13：14-15）在某些方面，我们会比较喜欢听耶稣呼召我们，为福音的缘故，舍弃父母房屋田地的要求，过于听他叫我们给人洗脚的教训。极端的自我否定，使人有冒险的感觉。如果我们舍弃一切，我们甚至会有机会作光荣的殉道。

然而，在服侍中，我们必须经历许多小小的死亡，就是要做一些超乎自己身分，会令自己失仪的事情。服侍把我们贬抑到世俗的、平凡的、琐屑的事上。

在服侍的操练中也有极大的自由。服侍使我们能够对世界的擢升把戏和权威说：

“不！”

”它废除了我们要有一种“长幼尊卑次序”的需

要（和欲望）。那个短语实在意义深长，耐人寻味。我们多么像鸡群！

在鸡栏内没有平安，直到清楚划分谁是最大的，谁是最小的，谁又处于居间的不同地位时才有平安。一群人同在一起，不需多久，便会清楚建立“长幼尊卑次序”。我们很容易看出这一点，例如人们的座位怎样安排，他们步行时谁先谁后，当两个人同时发言时，谁要让步，当有一件事需要人去做的时候，谁上前去做（全在乎那工作象征统治权，抑或象征服侍）。这些事都写在人的社会的表面上。

这里的意思不是说，我们要废弃一切领袖和权威的意念。任何社会学家都会很快证明，这是办不到的事。即使在耶稣和门徒中，都容易看出领导地位和权威。这里的意思是，耶稣重新给领袖地位下定义，

并且把权威的次序重新安排。

耶稣从来没有教导说，每一个人都有同等的权威。事实上，他对真正的属灵权威有许多见解，并且清楚说明许多人缺少属灵的权威。不过耶稣所说的权威不是“长幼尊卑的次序”的权威。我们必须清楚了解耶稣在这事上所作的教导是多么激进。他不是仅仅把“长幼尊卑的次序”倒转过来，像许多人所误解的。他把这次序废除了。他所说的权威不是支配和控制的权威。那是职责方面的权威，而不是身分的权威。

耶稣宣告说：“你们知道外邦人有君王为主治理他们，有大臣操权管束他们。只是在你们中间不可这样。”他全然而彻底地弃绝他那个时代的长幼尊卑次序的制度。那么在他们中间当怎样呢？“你们中间谁愿为大，就必作你们的用人。……正如人子来，不是要受人的服侍，

乃是要服侍人”

（太 20：26-28）

。所以，耶稣所说的属灵权威，不是在地位或名衔中所找到的权威，乃是在一条毛巾上所找到的权威。

自义的服侍对真正的服侍

如果我们要了解并实行真正的服侍，那么它必须从“自义的服侍”中清楚分辨出来。

自义的服侍来自人为的努力。它花费大量的精力去计算并设计如何提供服侍。它可能设计出社会学的图表和调查报告，好叫我们能够“帮助那些人”

。真正的服侍来自心灵深处与“另外那一位”的关系。

我们服侍是出于内心微声的激动，出乎神圣的驱策。我们要花费精力，

但那不是属肉体的狂热精力。祈里写着说：“我发觉他从来不引导我们进入一种不能忍受的、喘不过气来的、激烈争夺里面。

”（注 1）

自义的服侍是以“大规模”的事工唬人。它所关心的是在教会的成绩记录板上有令人深刻的成就。它喜欢服侍，特别是当那服侍是“巨型”的服侍的时候。真正的服侍发觉，几乎不可能分辨何为微小的服侍，何为大型的服侍。一旦注意到二者之间的分别时，真正的仆人似乎时常都较喜欢做微小的服侍，这不是出于虚伪的谦逊，而是因为他真正看它是重要的服侍。他一视同仁欢迎所有服侍的机会。

自义的服侍要求外表的报偿。它需要晓得人们看见而且欣赏它所作的努力。它寻求人们的激赏——当然也要顾及表现出适当的宗教的谦卑。真正的服侍在私下静享满足。它不怕人们对它注意和称赞，但它也不去寻求这些东西。由于它是从一个新的“指示中心”活出来，因此从上主那儿来的点头赞许便完全足够了。

自义的服侍对收获极其关心。它迫切等待，看看受服侍的人是否会作某种的回报。当收获与期望不符时，它变得十分难过。真正的服侍毋须计算收获。它只以服侍为乐。它能够自由地为敌人服务像为朋友服务一样。

自义的服侍左挑右拣，看看要服侍谁。有时它会服侍居高位掌大权的人，因为那样做会保证有某种好处。有时它也会服侍那些卑微无助的人，因为那样做会带来谦虚的形象。真正的服侍在它的事工上不分彼此。它听见了耶稣的吩咐要作“众人的用人”

（可 9：35）

。圣法

兰西斯在一封信中这样写着：“作为众人的用人，我必须服侍众人，并且将我主那些慰藉的话语供应给众人。”

（注 2）

自义的服侍受情绪和一时的怪念头所影响。只有“觉得”要服侍的时候，它才能服侍（正如我们说“受圣灵感动的时候”）

。健康不良

或者睡眠不足会控制服侍的欲望。真正的服侍只因有需要，便直截了当而且忠实地服侍。它晓得“觉得要服侍”的感觉常常可能是真正服侍的拦阻。它拒绝让感觉去控制服侍，反而让服侍去约束感觉。

自义的服侍是短暂的。只有当一定的服侍行为实施出来时，它才有作用。服侍完了，它便心安理得地休息。真正的服侍却是一种生活方式。它的行动出乎根深蒂固的生活形态。它主动自觉地去应付人的需要。

自义的服侍缺乏敏感性。它坚持去应付需要，即使这样做会成为破坏性的也置之不顾。它霸道地去要求给予帮助的机会。真正的服侍能够自由地抑制服侍，正如它能够自由地施行服侍一样。在未采取行动之前，它能够温柔地和耐心地聆听。它能在静静的等待中去服侍。

“仅仅站立等待的人也在服侍。

”

（注 3）

自义的服侍使群体分裂。当我们作出最终分析（即将所有宗教的装饰品都除去以后），我们会发觉自义的服侍以荣耀个人为中心。因此它使别人对自己有所亏欠，而成为最微妙、最具破坏性的支配手法之一。真正的服侍建立群体。它静静地毫不矜夸地到处关怀别人的需要。它不使任何人有责任回报所领受的服侍。它的作用是吸引、联结、

医治、建造。结果是群体的合一。

服侍与谦卑

谦卑的恩典藉着服侍的操练，比藉任何其他单独的方法，更深刻地影响我们的生命。我们都晓得，谦卑是一种不能藉寻求而获得的德性。我们越追求，它便离我们越远。当我们以为已经获得它，却正是明显的证据，表明我们没有得到它。于是我们中多数的人都假定，我们不能作什么去获得这种大家所珍视的基督徒德性，结果我们也便不作什么。

然而有一些事是我们能够做的。我们毋须经过一生，模糊地希望有一天谦卑会落到我们头上。在所有古典的属灵操练中，服侍是最有助于谦卑之成长的。当我们从事于一些故意拣选的行动，一心是为着他人的好处，而这工作本身大半是隐藏的，在我们心灵里面便会产生一种深深的改变。

没有什么东西像服侍一样，对肉体的放肆欲望加以管教；又没有

什么像在暗中服侍一样，能够改变肉体的欲望。肉体对服侍低声抱怨，

而对隐藏的服侍更尖声叫喊，极力反对。它尽力拉扯，要得到荣誉和表扬。它会设计出巧妙的、在宗教上可以接纳的方法，去引起人们对它所作的服侍加以注意。如果我们坚决地拒绝对肉体的这种欲望让步，我们便把它钉在十字架上。每次我们钉死肉体，我们也便钉死我们的骄傲和自大。

使徒约翰写着说：“因为凡世界上的事，就像肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。

”

（约一

2：16）我们不了解这节经文的力量，因为我们都有一种趋势，就是把这一切都归诸性方面的罪。肉体的情欲是没有把人类自然的情欲加以控制和管束。托德（C. H. Dodd）曾说：“眼目的情欲”是指“给外表的展览所迷惑的趋势”。他又把“今生的骄傲”定为“自负的个人主义”

（落千丈注 4）

。在这几件事上都看到同样的东西：迷恋于自

然的属人的权力和本领，完全没有靠赖上帝的心。那便是肉体在作工，

而肉体则是谦卑的致命敌人。

我们要约束这些情欲，每日都需要最严格的纪律。肉体必须学习那痛苦的功课，即它本身没有权利。只有隐藏的服侍才会完成这种自我贬抑。

罗维廉（William Law）所著的一本书：《迈向虔洁生活》，对十八世纪的英国有长远有效的影响。在那本书中罗维廉劝勉人，应该把每一天看作谦卑的一天。我们怎样做，去把每天变为谦卑的一天呢？就是藉着学习服侍别人。罗维廉看到服侍的操练能把谦卑带进生命中。他指导我们，如果我们要谦卑，那么——

“……俯就你们同人的一切软弱，包容他们的缺点，爱他们的优点，鼓励他们的美德，补足他们的缺欠，因他们的兴旺而快乐，为他们的痛苦难过，接纳他们的友谊，宽恕他们的无情，原谅他们的恶毒，  
作仆人中的仆人，乐意担任最低下的职位，俯就最卑微的人。”

（注 5）

每天克制肉体的结果是谦卑的恩典日益加增。它会在我们不知不觉中，悄悄地进入我们里面。虽然我们不觉得它的存在，我们会感悟到在生活上有新的热诚和快乐。我们对于在我们活动中所感受到的新的信心而稀奇。虽然生活的要求像以前一样大，可是我们生活在一种新的从容不迫的平安中。我们曾经一度嫉妒人，如今以同情的心去看他们，因为我们不单看到他们的地位，也看到他们的痛苦。我们以前可能会不予重视的人，如今会留心看他们，并且发觉他们是极可爱的

人。我们对一班被社会遗弃、被人看作“万物中的渣滓”（林前 4：13）的人，有一种新的与他们认同的精神。

除了在我们里面所发生的改变以外，更令我们兴奋的是，我们感悟到在上帝里面一种更深的爱和喜乐。我们所过的日子不时会加插自然流露的颂赞与崇敬。快乐的暗中对别人的服侍乃是一种感恩祷告的表现。我们似乎给一种新的“控制中心”所指挥——事实上我们确是如此。

“是的……不过”

当我们作任何严肃的有关服侍的讨论，很自然的，也是可以理解的，总会有些迟疑。这迟疑是好的。因为在完全投入任何操练之前，先行计算代价，乃是聪明之举。我们经历到一种惧怕，情形大概如此：

“如果我那样做，人们会讨我的便宜，他们会尽情践踏我。

”

就在这儿我们必须留意，选择服侍和选择作仆人之间的差别。当我们拣选服侍时，我们仍旧自行负责。我们决定我们会服侍谁，又在甚么时候服侍。如果我们自行负责管理，我们便会十分担心有谁会践踏我们，那就是说，谁会负责管理我们。

可是当我们拣选作仆人时，我们便放弃负责管理的权利。在此有极大的自由。如果我们自愿给人讨便宜，那么我们便不能受人支配。当我们拣选作仆人时，我们放弃我们会服侍谁，以及何时服侍的决定

权。我们成为可供差遣的和可以被伤害的。

思想一个奴隶对事情的看法。一位奴隶从奴役制度的观点去看生命中一切的事。他不看自己享有与自由人同等的权利。请了解我，当这种奴役属于非自愿的时候，那是残酷的、不合人道的（注 6）。然而，当这奴役是自由拣选的时候，各种事情都改观。自愿的奴役是一种极大的喜乐。

我们可能很难接受奴役的形象，可是对保罗而言则毫无困难。他

时常以他作基督的奴仆而夸口，尽情使用第一世纪“爱奴”（Love slave）的概念（即奴隶因爱的缘故自由拣选继续为奴）

。我们尽力软

化保罗的措词，把“奴隶”一词译为“仆人”。可是不管我们决定用什么字句，让我们确实了解，保罗的意思是指他已经自愿放弃他的权利。

因此那种诚恐给别人讨便宜和受践踏的惧怕是合乎情理的。那正是可能发生的事。但谁能伤害一位自行选择给人践踏的人呢？金碧士指导我们要“屈服到那样的地步……以致所有的人都可以跨在你头上，践踏你，像践踏泥土和街道一样。

”

（注 7）

在《圣法兰西斯的小花朵》

（The Little Flowers of St. Francis）

那本书中有一个美妙的故事，说到法兰西斯如何教导李俄弟兄

（Brother Leo）完全的喜乐之意义。当这两人在冷风苦雨中同行时，法兰西斯提醒李俄，那些世人（包括宗教界人士）相信会带来喜乐的东西，但每次都加上一句说：

“完全的喜乐不在那儿”

。末了，李俄弟

兄在怒中发问：“奉上帝的名，我求你告诉我，完全的喜乐究竟在哪儿？”于是法兰西斯开始数算他所能想象得到的、最卑微、最自贬身分的东西，每次都加上一句：“李俄弟兄啊，请写下，完全的喜乐就在那儿。

”在解释和结束这事时他告诉李俄：

“最要紧的是，基督所赐

给他朋友的圣灵的恩典和礼物，乃是克服自己，以及为基督之爱的缘故，甘愿承受苦难、凌辱、蒙羞和艰苦。”

（注 8）

今天我们发觉那些话很难处理（你必须了解，在这一点上，我也有很大的挣扎才能聆听灵修大师的话）。我们担心这种态度会无可挽回地导致过度的苦行主义和自我折辱的道路。在教会里面，我们如今才开始从一种“昆虫神学”

（worm theology）中站出来，那种神学把

人的才智与潜能加以极度的贬抑。服侍是否引导我们回到那种神学里面去呢？不，当然不是。无疑的，那是一个我们必须时常防备的危险。

不过我们也要谨防从相反方向来的敌人。正如潘霍华所说的：“如果在我们的生命中没有苦行主义的元素，如果我们让肉体的欲望自由奔驰……我们会发觉极难训练服侍基督。

”

（注 9）

在市场中服侍

服侍不是我们所做的一系列事，虽然在其中我们发现所要做的事。它不是一套伦理法则，乃是一种生活方式。做一些明确的服侍行为，与生活在服侍的操练中不是同一件事。正如篮球的玩意多过一本篮球规则书，照样，服侍多过一些明确的服侍行为。像仆人那样做事是一回事，作一个真正的仆人又是另一回事。像所有操练一样，人们可能熟悉服侍的技巧，但没有体验到服侍的操练。

然而强调服侍的内在性质是不够的。服侍要成为服侍，必须在我们所生活的世界中，采取形式与具体化。因此我们必须觉察，在我们日常生活的市场中，服侍的形状可能会怎样。

在开始的时候，有隐藏的服侍。即使公众的领袖也能培养一些服侍的事工，是一般人所不知道的。如果我们所有的服侍都是在别人面前所作的，那么，我们实在是肤浅的人。请听泰勒（Jeremy Taylor）

所说的属灵指示：

“爱应当隐匿，受极少的尊敬；缺少称赞也当满足，  
当你受人轻视或低估时，不要苦恼。……”

（注 10）隐藏是对肉体的  
责备，并且能给予致命的一击。

起初看来，隐藏的服侍似乎只是为了受服侍的个人的缘故。但事情不是这样。隐藏和匿名的服侍甚至影响那些对这事毫无所知的人。他们察觉到在人群中有一种较深的爱与同情，虽然他们不能说明为什么会有这样的感受。如果一件秘密的服侍是代表他们做的，他们会受感动而更热心，因为他们晓得，服侍的美好果效要比他们所能看到的深刻得多。这是一种可以常由大家去做的服侍。它在任何团体中都会激起快乐和欣庆的涟漪。

此外又有小事上的服侍。像多加一样，我们可以设法为寡妇做里衣和外衣（徒 9：39）。下面是一个真实的故事。当我在忙得不可开交，到达写作我的博士论文的最后阶段时，我接到一位朋友的电话。他的妻子使用了他的汽车，问我可否驾车载他办几件事。我没有办法，

只好同意，但心中自叹倒霉。当我跑向门口时，我抓起潘霍华所写的《团契生活》那本书，心想也许我会有机会在车上读它。每到一处办一件事时，我心中懊恼，因丧失了宝贵的时间而愤激。最后，我们来

到一间超级市场，那是最后一站。我向朋友挥手说，我会在车中等他。

我拿起带来的那本书，打开放书签的那一页，读了下面的一段话：

“在一个基督徒团契中，一个人要为别人所作的第二件服役乃是主动地帮助人。在开始的时候，这意味着在琐屑和外表的事上给予简单的帮助。无论何处，人们同住在一起，都有一大堆这样的事。没有人能说，我的身分不适宜做最低的服役。一个人若是为了做这些琐屑和外表的助人行动所丧失的时间而焦急，这通常表明，他把自己的事业的重要性看得太严重了。”

（注 11）

沙尔之圣芳济说，伟大的德性和微小的忠诚好像糖和盐。糖可能有比较精美的滋味，但它的使用比较少。盐则到处可见。伟大的德行很少发生；小事的服侍则是每天要做的事。大的任务需要片刻的重大牺牲；小的事务则需要继续不断的牺牲。“小的时机……每时每刻都会回来。……如果我们想对这些小事忠心，自然从来没有时间去呼吸，

而我们必须向我们的一切意愿死。我们宁可一百次对上帝作重大的牺牲，无论怎样激烈和痛苦；而条件是让我们可以自由，在每一小则上随从自己的兴趣和习惯而行。

”（注 12）

在属灵的境界中我们很快发觉，真正的问题都在人生微小的不重

要的角落中找到。我们对“大事”的迷恋，使我们看不见这种事实。在微小的事上服侍会使我们与我们的怠惰和懒惰作对。我们会把微小的事件看作中心问题。非尼伦说：“对小事觉得轻视并非灵的高超。相反的，它是由于我们眼光太狭窄，把如今达到重要地步的事当作小事。

”

（注 13）

又有一种保护别人声誉的服侍。或者像贝纳德（Bernard of Clairvaux）所说的，

“仁厚”的服侍。如果我们要避免背后诽谤人和说人的闲话，这是多么需要的啊。使徒保罗教导我们“不要毁谤”

（多

3：2）。我们可以随意把我们的毁谤，用敬虔的宗教术语加以掩饰，但它仍旧是令人死亡的毒物。有一种操练，就是约束我们的舌头。这种操练能在我们里面的人身上产生奇妙的作用。

我们也不要成为容纳诽谤他人的谈话之团体。我们教会的牧师团有一条守则是我们的教友所欣赏的。我们不容许任何教友在一位牧师面前说另一位牧师不好。我们会温和地然而坚决地请他们直接到那位得罪他们的牧师那里去。教友们终于了解，我们简直不容许他们在我们面前对某某牧师说长道短。这条规则由我们牧师团全体同人共同遵

守，已经产生美好的果效。

贝纳德警告我们，恶毒的舌头“把所有听见它说话的人里面的仁厚予以致命的一击，并且尽它所能，破坏根枝，不仅在直接听见它说话的人身上，而且也在别人身上，就是那些后来听见这些诽谤的话，从一个人的嘴唇飞到另一个人的嘴唇的人。”（注 14）保卫别人的声誉乃是一个深刻和长远的服侍。

又有受人服侍的服侍。当耶稣开始为他所爱之人洗脚时，彼得拒绝。他决不能让他的主屈尊为他做这种低贱的服务。那似乎是一套谦卑的说话；然而事实上，它是隐藏骄傲之行动。耶稣的服侍是对彼得的权威概念之冒犯。如果彼得是主人，他决不会洗别人的脚！

容许别人服侍你乃是一种顺服和服侍的行为。那表示承认他们对我们有“国度的权威”（Kingdom authority）。我们优雅而大方地接受他们的服侍，不觉得我们必须回报。那些由于骄傲而拒绝受人服侍的人，便表明他们不顺服在上帝国中由上帝任命的领袖地位。

又有普通礼貌的服侍。这样的仁慈行为在我们这个时代很不容易。可是我们决不可轻视在每一种文化中都存在的人与人之间的关系之礼节。那是在现代社会中仍旧存留的少数方法之一，去承认各人的价值。我们“总要和平，向众人大显温柔。

”（多 3：2）

传教士了解礼貌的价值。他们不敢贸然闯进一个村庄，要求人听

他们讲道。他们必然会先行设法按照正当的礼节，互相介绍、彼此认识。然而我们觉得在我们自己的文化中可以违反这些礼节，而仍旧被人接纳，听我们的话。而我们稀奇，为什么没有人愿意聆听。

我们埋怨说：

“然而那些礼节那么缺乏意义，那么虚伪。

”那种说

法是假的。它们极有意义而且毫不虚伪。当我们一旦胜过了我们自我中心的骄傲，就是认为当人们说“你好吗？”时，他们并非真正关心我们，我们便能看出这正是我们美国人用以表示我们的存在之一种方法。我们也可以招手，表示注意到他们的存在，毋须觉得要说一些不着边际的话去敷衍。“谢谢你”和“是的，谢谢”或“不敢当”等话语、谢函和回信等都是礼貌上的服侍。各种不同的文化自然有不同的特殊礼节，可是目的时常都是一样：承认别人并证实他们的价值。在我们这个日趋电脑化和使之失去人性的社会中，礼貌的服侍真是急需的。

还有客情的服侍。彼得劝勉我们“要互相款待，不发怨言。”

（彼

前 4：9）保罗也这样做，并且使它成为监督职分必须具备的条件之一（提前 3：2；多 1：8）

。今天迫切需要能够彼此接待的家庭。旧日

“客寓”的观念，已因现代的“汽车旅店”和餐室之急剧增加而变得过时了。但我们可以严肃地询问，这种改变是否真是进步呢？我曾经走遍加利福尼亚州的西班牙传道会（Spanish Missions of California），赞叹他们给客人所提供的舒适而充足的食宿服务。也

许应该过时的乃是现代那么闪闪发光、而没有人情味的汽车旅店呢！

我认识一对夫妇，他们把客情的服务作为他们生活中的首要事件。在任何一个月份内，他们都可以有七十个人到他们家中来。他们相信是上帝呼召他们所作的服侍。我们中多数人也许不能做那么多，不过我们都能做一些事。我们能够从某处开始。

有时我们限制自己，因为我们把客情变得过分复杂。我记得有一次到某家作客，女主人匆匆忙忙，来来去去，做这做那，诚心诚意的要使每一个客人觉得舒服，我的朋友说了一句话，令我们大家觉得愕然（但同时也使我们大家松了一口气）

，他说：

“海伦，我不要咖啡，我不要茶，我不要甜饼，我不要纸巾，我只想和你谈谈。你可以坐下来和我们谈话吗？”只要有一个机会同在一起，互诉衷曲，彼此分享——那就是客情的真谛。

还有聆听的服侍。“在团契中，一个人所欠别人的第一项服侍在于聆听他们倾诉。正如爱上帝是以聆听他的话开始，照样，对弟兄的

爱也以学习聆听他们开始。”（注 15）我们极需那从彼此聆听而来的帮助。我们毋须成为受过训练的心理分析学家，才能成为受过训练聆听者。最重要的条件是同情和忍耐。

我们不一定要有正确的答案才能听得好。事实上，正确的答案常是聆听的障碍，因为我们变得更着急去提供答案过于聆听对方的倾诉。一种不耐烦的、心不在焉的聆听，对那位倾诉者是一种侮辱。聆听别人会训练我们，使我们的心安静下来去聆听上帝。它会在我们心中创造一种内在的作用，把我们对生命的挚爱，甚至对事情的先后次序都改变过来。当我们在聆听上帝觉得迟钝时，我们最好在静默中聆听别人，看看能否透过别人听见上帝的声音。“任何人若认为他的时间太宝贵，不能用以保持静默，那人至终会没有时间给上帝和他的弟兄，只有时间给他自己，以及他自己的愚昧行为。

”（注 16）

又还有一种服侍是互相担当彼此的重担。“你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。”

（加 6：2）

“基督的律法”是爱的律法，也就是雅各称为“至尊的律法”（雅 2：8）。当我们互相担当彼此的损伤和痛苦，与哀苦的人同哭时，也就最完全地完成了爱。

特别是，当我们与那班经过死荫幽谷之人在一起的时候，哭泣要比语

言好得多。

如果我们关心，我们会学习担当他们的愁苦。我说学习，因为这也是一种要去学习掌握的操练。我们中多数的人都太容易犯一个错误，误以为只要决意担当别人的担子，我们便能做得到。然后我们尝试一个时期，很快地生命的喜乐便离开，我们便给别人的忧伤重重压住。其实，并不需要如此。我们能够学习承担别人的重担，而自己又不会给这些重担所毁坏。耶稣担当了全世界的重担，但他能说：“我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”（太 11：30）我们能否学习把别人的忧伤和痛苦抬起来，放进耶稣仁慈的膀臂中，好叫我们的担子比较轻省呢？我们当然能够，但这是需要学习的。所以，与其冲出去担当全世界的担子，不如让我们作比较谦逊的开始。从某处的一些小的角落开始，仔细学习。耶稣会作你的教师。

最后，有一种服侍，就是彼此分享生命之道。杜海蒂（Catherine Doherty）所创立的 Poustinias（俄文，意思是沙漠）有一条法例：那些到荒野去单独静修的人是为别人的缘故这样做。他们从上帝所领受的任何话语，他们都会带回来与他人分享。这是一种亲切的服侍，因为没有一个人能够听到上帝想要说的一切话。我们需要互相靠赖去领受上帝丰满的指导。最微小的一分子也能够给我们带来一句话——我们不敢轻视这种服侍。

当然，彼此之间互相宣告这些话乃是一件令人战栗的事。上帝对我们说话，这一事实并不保证我们能正确地了解那信息。我们常把我

们的话与上帝的话混合：

“颂赞和咒诅从一个口里出来”

（雅 3：10）

。

这些实情使我们谦卑，叫我们晓得必须深深靠赖上帝。然而我们必不可从这种服侍中退缩，因为今天迫切需要这样的服侍。

复活的基督向我们招手，要我们拿毛巾束腰去服侍人。这样的服侍是由内心深奥之处涌流出来的，它是生命、喜乐与平安。也许你想试用一篇祷文去开始，这祷文是我们中许多人所采用过的。在一天开始的时候这样祷告：“主耶稣，你若喜欢，请今天引导某人到我这里来，叫我能服侍他。”

进一步研究

耶稣在他论服侍的最著名教训中下结论说：“因为人子来，并不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命，作多人的赎价。”

（可

10：45）我们的主藉十字架所作的独特的救赎服役，是不能重复的。然而，我们蒙召，藉着许多超出自我的小小死亡去服侍人。当我们为别人的好处而活出我们的生命时，令人稀奇的是，我们会找到我们自己，我们会发现我们的身分和地位。

当保罗论及在马其顿的信徒的慷慨时，他注意到，“他们先把自

已献给主”（林后 8：5）。这是服侍的操练的第一个记号。服侍不能在“缺席”

（in absentia）的情况下去做。我们必须亲自卷入其中。

像圣法兰西斯一样，我们必须摸麻风病人，我们必须对有需要的人伸手。

这与现代号召人注意第一多么相反（我只加上一句，假如你禁不住时常都要留心做第一，愿上帝帮助你，因为没有别人会帮助你）。但在上帝国中，我们能够放弃这冲动，因为我们能将一切忧虑卸给上帝，因为他顾念我们（彼前 5：7）。

在服侍的生活中有一件实际的事必须清楚了解。由于我们是有限的，这一事实便意味着，对一件任务说“是”，便必须对其他任务说“不”

。当我们对写作这研究指南的任务说“是”时，我便必须对许多好的和高尚的任务说“不”。我不能参加好些特别的聚会，不能在许多有意义的委员会中服务，不能在好些重要的聚会中演讲，甚至不能给许多有需要的人辅导。如果对这些相当重要的侍奉让步，便会意味着不能完成这写作。

请听听一位青年母亲的伤心故事。这位母亲起初以为，服务的意思是，对任何及一切要她花时间和精力要求都答应下来。“有些人时常都不预先通知便偶然过访，而且逗留很长的时间，许多时候直到

凌晨两点，弄得我们精疲力竭。我们没有时间一家团聚。我们两个小孩的日常生活以及教导都受干扰到一个地步，以致要把他们交给他人扶养，而我们则参加查经班以及帮助有需要的人。我和我丈夫的关系也受影响，因为我们都筋疲力尽，极少时间单独在一起。人人都把学前儿童交给我照顾，直到我几乎为所承受的沉重责任发狂。我为许多妇女缝制衣服，她们都出外工作，简直没有时间缝衣服。我在电话中听人倾诉，以致有许多日子，我们的孩子只能吃我在电话机旁能够抓住的东西所制成的午餐，而我的家务搁置下来，因为我忙于服侍他人。

诸如此类，继续不断。直到最后，我再也忍受不了，于是站起身来，学会了说‘不’

”。这位深深委身的妇女，对别人的要求说“是”，便必须对她自己的孩子和丈夫说“不”

。

问题的要点是，我们并非无所不在的，而我们必须坦白承担这一点。服侍的操练要求我们为人服务，无分阶级，无分身分，但它也认识我们属人的限制。爱是对所有的人之幸福作合理的关怀。如果我把人们带到家中，以为我在服侍他们，但在这过程中，我伤害了我的妻子和儿女，我不是在爱中生活。我多半只是在讨好我那自我中心的需要，自以为义，而不是进到真正的服侍里面。我承认，不容易保持平衡——生命中重要的东西很少是平衡的。那就是需要操练的理由：请

记住，有操练的人乃是一位当一件事需要完成时，他能够去完成的人。

洞察力和顺服是服侍的操练之钥。学习何时说“不”是重要的；学习何时说“是”也一样。一旦我们给一种不能抗拒的“是”所燃烧时，那试探将是对一切的东西，或者最少对那些我们讨厌的东西说“不”

。但那可能像前者的情况那样奴役人。我们所需要的乃是学习圣经的韵律，以致我们对服侍的号召说“是”或说“不”，都会从那和谐的韵律中产生出来。

#### 读经日程表

星期日——号召服侍。太 20：20-28

星期一——服侍的记号。约 13：1-17

星期二——服侍的委身。出 21：2、5-6；林前 9：19

星期三——服侍的态度。西 3：23-25

星期四——在基督徒团契中的服侍。罗 12：9-13

星期五——小事的服役。太 25：31-39

星期六——服侍的榜样。路 10：29-37

#### 研讨题目

1. 如果手巾是服侍的记号，在第二十世纪的文化中，那记号怎能显示出来？
2. 你认为，在侍奉中，自义的服侍与真正的服侍相比较的讨论，

是否

恰到好处

极其理想

天真

忠于圣经但在今天不切实际

陌生？

3. 爱是“对所有人的幸福作合理的关怀”

。试辩论这见解。思想

这句话关于服侍的涵义。

4. 在本书中我提到，服侍使谦卑进入我们的生命中。你认为谦卑究竟是什么意思？（意思是，谦卑的外表看来像什么）

5. 你曾否容许自己给人占便宜？它曾否变为毁灭性过于救赎性？

6. 信徒有没有一些权利，是不能为了别人的缘故而放弃的？

7. 隐藏的服侍在你的生命中看来像什么？

8. 下星期试看你能否每天找到一种方法，去实行普通礼貌的服侍。

9. 什么时候你应该对人们有关你的时间和注意的要求说“不”呢？

10. 这个月内抽点时间，试一试下列的祷文：“主耶稣，如果你

今天把某人带到我这里来，叫我能服侍他，我会深深感激。

”

进一步阅读资料

潘霍华（Dietrich Bonhoeffer）著：

《团契生活》基督教文艺出

版社(Life Together, trans. by John W. Doberstein, London: SCM Press, 1954)。本书对服务的生活、独处和认罪都有满有力量的真知灼见。它是一本主要的读物。

施蕴道（Charles R. Swindoll）著：Improving Your Serve ,

London: Hodder & Stoughton, 1983。本书是一本极有帮助的讲道集，

讨论无私生活的艺术。

□ 第三部

团契的操练

拾·认罪的操练

“承认恶行是善行的开端。

”

——希坡的奥古斯丁（Augustine of Hippo）

上帝心中有一种愿望，就是饶恕和赐予。因此他发动了整个救赎程序，这程序在十字架上达到最高峰，又在复活的事上加以证实。人们通常对耶和华在十字架上所作的事大概是这样看法：人是那么坏，

那么卑鄙，上帝大发烈怒，因此除非有人够伟大去担当他们的全部刑罚，否则上帝不会饶恕他们。

没有比这更与真理不符的了。把耶稣带到十字架上的不是忿怒，而是慈爱。各各他是上帝亟欲饶恕的结果，不是他不愿饶恕的结果。耶稣晓得，藉着他代替性的受苦，他实在能够把人类所有的邪恶都吸收在自己身上，这样便得以去医治它、饶恕它、救赎它。

那就是为什么耶稣拒绝喝人们给他那习惯上的减痛剂的原因。他要完全清醒地从事这最大的救赎事工。用一种深而奥秘的方法，他准备去承担人类整体的罪。在一个极深的和神秘的层面上，他预备进入人类整体的不自觉的意识中。由于耶稣活在永恒的现在中，这种事工不单是为他周围的人，他是担当过去、现在和将来一切的暴行，一切的惧怕和一切的罪恶。这是他最崇高和最圣洁的事工，这种事工使认罪和赦罪都成为有可能的。

有人似乎认为，当耶稣大声喊着说：“我的上帝，我的上帝，你为什么离弃我们？”

（可 15：34）时，乃是软弱的一刹那。其实完全不是。这正是他最大胜利的一刻。这位一向以来都与父上帝保持不断联系的耶稣，如今与人类全然认同，以致他成为罪的实际化身。正如保罗所写的：

“上帝使那无罪的（或‘不知罪的’）替我们成为罪”

（林

后 5：21）。耶稣成功地把目前这个邪恶世代的一切黑暗势力带到他自己身上，并且用他同在之光打败了其中每一个。他达成了这样一种与人类的罪完全的认同，以致他感悟到上帝的弃绝。只有用那种方法他才能赎罪。那诚然是他最大胜利的一刻。

完成了他这最大的事工以后，耶稣喝了一点东西，他说：

“成了！”

”

那是说，救赎的事工已经完成了。他感觉到人类痛苦的最后渣滓从他身上通过，到达上帝的看顾之下。邪恶、仇恨、忿怒和惧怕的最后刺痛从他身上徐徐流出，而他得以再次转向上帝面前的光辉。

“成了！”

”

任务完成了。不久以后，他便自由地把他的灵魂交付上帝。

为我们罪的羞辱他流出鲜红宝血；

他闭上眼睛，向我们显示上帝的慈爱；

让全世界俯伏和醒觉，

除了上帝以外，再没有这样的慈爱。

——贝纳德

这种救赎的程序是一个伟大的奥秘，隐藏在上帝心中。但我知道

那是真的。我晓得这一点，不仅因为圣经说这是真的，并且因为我在许多人，包括我自己的生命中看到它的果效。就是有这样的根据我们能够晓得认罪和赦免的确是改变我们的实体。没有十字架，认罪的操练将会只是心理学上有医治作用的东西。然而它所包含的还多得多。它在我们与上帝的关系上包含一种客观的改变，在我们里面又包含一种主观的改变。它是一种医治和改变内心的媒介。

你可能会说：

“但我以为基督钉十字架以及救赎都与救恩有关。

”

确实有关。不过圣经所说的救恩，远超乎说谁会相信基督，或者谁会上天堂。圣经看救恩，既是一个事件，又是一个过程。保罗对已经悔改相信的人说：“当恐惧战兢，作成你们得救的工夫”（腓 2：12）。

约翰·卫斯理在一篇题为《信徒的悔改》的讲章中，说到基督徒要更多的前来领受上帝赦罪之恩的需要。认罪的操练能够帮助信徒“得以长大成人，满有基督长成的身量”

（弗 4：13）。

“然而认罪岂不是一种恩典而不是一种操练吗？”两者都是。除非上帝赐予恩典，不可能有真诚的认罪。但它也是一种操练，因为其中有些事是我们必须做的。它是一种故意拣选的行动过程，这种过程会把我们带至全能之主的荫下。

“为什么把认罪列在群体的操练之下呢？我原以为这是个人与上帝之间的私人事件。

” 答案又不是“或这或那”，乃是“二者皆然”

。

我们对改教运动中特别强调的圣经教训十分感激：

“在上帝和人中间

只有一位中保，乃是降世为人的基督耶稣。”（提前 2：5）同时我们也对这个时代重新着重的圣经教训心存感激：“彼此认罪，互相代求……”

（雅 5：16）。二者都在圣经中找到，任何一点都毋须排挤另一点。

认罪对我们之所以是那么难的一种操练，原因是我们未曾把信徒的群体看作一个罪人的团契之前，我们看它是圣徒的团契。我们总觉得其他所有的人在圣洁方面已前进得那么远，以致我们变得孤立，自己单独留在我们的罪中。我们不能忍受把我们的失败和过错向别人显露。我们想象，惟独我们没有踏上通到天堂的大道。于是我们彼此隐瞒，生活在掩藏的谎言和虚伪中。

然而，如果我们晓得，上帝的子民首先是罪人的团契，那么我们便会有自由去聆听上帝那无条件的爱的呼召，并且能在我们的弟兄姊妹面前公开承认我们的需要。我们晓得我们不是惟一的罪人。那像水

中甲壳动物一样紧紧地依附在我们身上的惧怕和骄傲，也同样依附在别人身上。我们同是罪人。在互相认罪的行动中，我们把那医治的能力释放出来。我们的人性不再被否定，乃是被改变了。

### 赦罪的权柄

跟从耶稣的人得着权柄去接纳认罪并且奉他的名赦罪。“你们赦免谁的罪，谁的罪被赦免了；你们留下谁的罪，谁的罪被留下了。”

（约 20：23）那是多么奇妙的一种特权！我们为什么规避这种赐生命的服侍呢？如果我们不是因为自己的功劳，乃是纯粹因着恩典，得着权柄去释放人，那么我们怎敢如此大胆扣留这种伟大的恩赐呢？

“我们的弟兄……是主赐给我们来帮助我们的。他代表基督来聆听我们的认罪，他又奉基督的名赦免我们的罪。他把我们所承担的罪保守秘密，像上帝将它保守秘密一样。当我前往我的弟兄那儿认罪时，我是到上帝面前来。”

（注 1）

这种权柄对私下认罪的价值和果效并无威胁。一个人毋须任何属人的中保的帮助，可以直接藉着十字架进入新生命中，这是一个奇妙的真理。那种真实性在改教时期，像一股新鲜的空气一样横掠过来。它成为解放的号声，把人从那潜进了教会的认罪制度里面的束缚和支配中释放出来。但我们也需要谨记，路德本人相信弟兄之间互相认罪的事。在他所著的《教义问答》（The Large Catechism）中写着说：

“因此，当劝告你认罪时，我是劝告你作基督徒。  
”

（注 2）我们也不

要忘记，当认罪制度最初在教会出现的时候，它引发了一种真心的个人敬虔和圣经之复兴。

一个藉私下认罪获得了赦免，并且从难以摆脱的罪的习惯中得到释放的人，应该因上帝怜悯的证据而高兴快乐。但对有些人，这种情形从没有发生过。让我试行描绘它的情况。我们曾经祷告，甚至迫切祈求赦免，虽然我们希望我们已蒙饶恕，但我们没有察觉到得释放。我们怀疑我们的赦免，并且对我们的认罪失望。我们担心也许我们只是对自己认罪，而不是对上帝认罪。过去萦绕心头的悲愁与伤感未曾得蒙医治。我们曾经尝试说服自己，上帝只赦免罪，他不医治记忆中的悲伤，但在心灵深处我们知道，必然还有更多的东西。别人告诉我们用信心接受赦免，不要称上帝为说谎的。既然不愿意称上帝为说谎的，于是我们尽力以信心去接受。然而由于痛苦和愁烦仍旧停留在我们的生命中，我们便再次失望。终于我们开始相信，赦免只是一张进天国的门券，不是要影响我们现在的生活；不然就是我们不配得上帝赦免的恩典。

我们中如果有人觉得上面的话与他的处境有点相同，那么他可以欢喜快乐。当我们尝试了私下的认罪以后，并没有用尽我们的办法，

也没有得尽了上帝的恩典。在《公祷文》一书中，主礼人号召我们自我检讨和悔改以后，有这样的话：“如果你们中间有人用这方法不能使他的良心安静，而需要更多的安慰和开导，让他到我这里来，或者任何一位上帝之道的仆人面前，敞开他的忧伤。……”（注 3）上帝把我们的弟兄姊妹赐给我们，站在基督的地位上，使我们确实体验到上帝的同在和赦免。

圣经教导我们，一切信徒在上帝面前都是祭师。“你们是被拣选的族类，是有君尊的祭师”（彼前 2：9）。在改教时期，这称为“众信徒普世性的祭师职”。旧约祭师的职责之一是藉着圣经的祭带来罪的赦免。《希伯来书》当然清楚说明，耶稣是最后和充足的祭。但他把他的祭师职赐给我们，就是使那祭在其他人类心中和生活里面变得真实。藉着我们弟兄和姊妹的声音，我们听到罪得赦免的话，并且让这话在我们生命中植根。潘霍华写着说：“一个人在一位弟兄面前承认他的罪，那人知道他不再孤单；他在另一个人的真实里面体验到上帝的同在。当我独自承认我的罪时，每一件事仍旧停留在黑暗中，可是在一位弟兄面前，罪必须给带进光中。”

（注 4）

这种帮助途径传统的方式称为“认罪礼”或“补赎礼”。虽然我们中许多人，包括我自己，对那种认罪方式会觉得极不舒服，然而它到底有几种好处。第一、这种印好了的正式认罪方式，不容许有任何

借口或者减轻罪疚之情况。个人必须承认他是因自己的错误而犯罪，而且是最严重的错误。一个人的罪不能说是判断错误，也不能归咎于教养、家庭或邻舍不好。这是一个最好的面对现实的治疗法，因为我们喜欢先把我们的罪归咎于每一个人和每一件事，然后才把责任归到自己身上。

这种认罪的第二种好处是认罪人心中期待着赦罪的宣告，而且在解罪仪式中赦罪的话也公开说出来。圣经的话或者类似的说法，都确实实的高声说出。

“我们若认自己的罪，上帝是信实的、是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义”（约一 1：9）。然后认罪之人听见主礼人用清晰而具有权威的话说，他的罪全然得赦免，他已从罪中获得释放。当赦罪的保证从我们的弟兄或姊妹奉基督的名说出来时，这保证便在灵里盖印加封。

制度化的认罪还有第三方面的好处，即作出赎罪的苦行。如果把这种苦行看作赚取赦免的一种方法，那当然是危险的。可是如果把它当作一个机会，叫人停留片刻，仔细思想我们的罪的严重性，那么它便有真正的好处。今天我们把我们对上帝之爱的触犯看得太轻了。如果我们对于上帝对罪所感到的厌恶有些微的感觉，我们都会趋向于较圣经的生活。上帝向我们呼吁：

“你们切不要行我所厌恶这可憎之事。

”

（耶 44：4）赎罪的苦行目的是要帮助我们，对罪的邪恶本质有更深的体验。

这些东西当然可以毋须正式的认罪方式都能达成。事实上，当我们晓得我们所要做的是什么时候，我们便可以进步到把认罪的职事看作上帝子民共同的产业，这怎能做到呢？也许一个活的例证有助于这些观念更具体化表现。

认罪日记

虽然我在圣经中读到关于基督徒弟兄之间认罪的职事，但直到我在第一间教会中作牧师时才体验到这一点。

我不是因为自己内心有什么深刻的重担或者罪的意识，而采取一个艰难的步骤，把我的内在生命向别人表白。我一点也不觉得有什么事不对——除了一件事以外。我渴望有更多的力量去做上帝的工夫。我觉得自己在面对许多迫切的需要时力量不足。除了我所体验到的以外，应该还有更多的属灵资源（而我已经有过你能列举的任何“圣灵的经验”）。我祷告说：“主啊，是否还有更多的东西你要带进我生命

里面呢？我愿意给你们征服和管理。如果在我生命中有什么东西拦阻了你们能力的流注，请你们向我显示。”他这样做了。不是藉着一种听得见的声音，甚至不是藉着任何属人的声音，只是藉着一种继续增长的印象，觉得也许在我过去的生命历程中有些东西妨碍了他的生命

之流注。于是我设计了一个计划。我把我的一生分为三个时期：儿童时期、青春时期、成年时期。在第一天，我到上帝面前来祷告默想，手中拿着纸笔，我邀请他向我显示，在我的儿童时期，有什么事情需要饶恕或者需要医治，又或二者都需要的，我绝对静默地等待约十分钟。在我清醒的意识中浮现的任何有关儿时的事，我都写下。我不试分析各件事，也没有给它们任何价值判断。我的信念是，上帝会显示任何需要他医治和抚触的东西。完结以后，当天我把那块纸头放下。

第二天我用同样的办法审查我的青春时期，第三天则审查成年时期。

然后我拿着那张纸到我一位在基督里亲爱的弟兄那里去。我在一

礼拜前已通知他这件事，因此他了解我们这次见面之目的。我慢慢地，

有时痛苦地读那张纸上所写的东西，只偶然加上一两句解释的话，使所记录下来的罪显得清楚明白。当我读完以后，我打算把那张纸放回我的公文包里面。我的顾问和“告解人”明智地轻轻阻止我的手，把那张纸拿去。他一言不发，拿过一个字纸篓，在我眼前把那张纸撕得粉碎，丢进字纸篓中。做完了那种有力的无言的赦罪措施以后，他只说了一句简单的赦罪文。但我晓得，正如圣经所说的，东离西有多远，

我的罪也离我有多远。

然后我的朋友接手在我头上，为我祷告，求主医治我过去一切的

忧愁和损伤。那次祷告的力量，直到今天仍旧与我同在。

我不能说我体验到任何戏剧性的感觉。我没有这种体验。事实上，全部经验只是一个纯粹的顺服行为，连最微小的令人觉察的感觉都没有。但我深信，它使我有一种前所未有的自由。我似乎得蒙释放，去探索那对我而言，是新的、未踏入过的圣灵的区域。那事以后，我进入在本书中所描述的好几种操练中，那些操练是我以前未曾经历过的。那是否有因果的关联呢？我不晓得，而且坦白地说，我对这并不在意。顺从了从上面而来的内在提示便够了。

一件有趣的偶然事件也值得记述。我暴露了自己的人性以后，在我那位顾问朋友身上也触发了一种自由，因此当他为我祷告以后，他立即说出一件在此之前，他不能承认的极深和困扰着他的罪。自由产生自由。

### 认罪之指导

“我们爱，因为上帝先爱我们”，不仅这句话是真的，并且我们之所以能够认罪，也只是因为，而且特别因为他先爱了我们（约一4:

19）。怜悯与恩慈的明证，激发了一颗忧伤痛悔的心，因此也便容许认罪的意念涌流出来。像何西亚告诉我们的，我们被他的“慈绳爱索”

所牵引（何 11: 4）。我们怀着希望的心前来，因为我们到他面前的

那一位，像浪子的父亲一样倚门等待着我们，当他看见他儿子的时候，

虽然相离还远，但动了慈心，立即跑过去，拥抱他，欢迎他回家（路 15：20）。他最大的喜乐是饶恕。每当有人认罪的时候，他便召唤他天上光明的使者欢乐庆祝。

我们做什么呢！利顾理（St Alphonsus Liguori）写着说：“一个良好的认罪有三件事是必须的：审查良心、忧伤以及决心与罪隔绝。

”

（注 5）

“审查良心”（注 6）正如史蒂理（Douglas Steers）所说的，这是一个特别的时候，那时，“灵魂在上帝凝视之下，在上帝那肃静仁慈的同在中，灵魂受刺而变得机灵，对必须蒙赦宥和加以改正的事有所觉悟，这样才能继续爱那位时常关怀我们的主。

”

（注 7）我们是在

邀请上帝在我们心中运行，向我们显示，在那些地方需要他的饶恕和医治的抚摸。

在这种敞开我们自己，让“上帝凝视”的经验中，我们必须愿意对付确实的罪。一般性的认罪可能使我们得免蒙羞受辱，但它不会激发内在的医治。那些到耶稣面前来的人，都带着明显的特别的罪，而

他们每一件事都得着主赦免。在一般性的认罪中极容易避开我们真正的罪疚。在认罪时，我们应把具体的罪带来。不过，所谓具体，不仅指外表的罪。我是指明确的罪，心中的罪：如骄傲、贪婪、忿怒、恐惧；也指肉体的罪：如懒惰、饕餮、情欲、谋杀。我们可以采用前面所说的方法。也许我们会喜欢路德所采用的方法，他根据十诫去审查自己。我们也可能蒙引导采用另外完全不同的办法。

不过，在我们渴求作明显的认罪中，我们不要走进另一个极端去，就是过分关心，要把我们生命中最微末的细则都彻底挖出来。沙尔圣芳济以深刻的常识劝告我们：“如果你在认罪时，不能记起你所有的微小过错，不要担心，因此正如你常常不自觉地跌倒，照样你也常常不自觉地给扶起来。

”（注 8）

“忧伤”对一个良好的认罪是必须的。与认罪相联的忧伤，基本上不是一种情感，虽然也可能包含情感。那是对曾经犯了这样的罪所生起的厌恶，是一种极深的遗憾，因为曾经伤了父亲的心。忧伤首先是一个意志的问题，然后才是情感的问题。事实上，在情感上悲伤而没有一种在意志中的敬虔忧伤，会破坏认罪。

忧伤表明对认罪存着认真的态度。它与乔叟（Chaucer）在《坎特伯利的故事》

（The Canterbury Tales）一书中所讥诮的祭司相反，

也无疑的与他所讥诮的忏悔人相反：

“他满心甜蜜地听人认罪，  
他的赦免也是愉快的。”

（注 9）

“决心与罪隔绝”是良好的认罪第三重要因素。在认罪的操练中，我们祈求上帝赐我们一颗渴慕圣洁生活、恨恶不圣洁生活的心。约翰·卫斯理曾说：

“给我一百个传道人，他们不怕什么，只惧怕罪；他们不渴望什么，只渴望上帝。……只需这些人，便会动摇地狱的大门，并且在地上建立天国。”（注 10）当我们准备认罪时，我们从上帝那儿寻求的，乃是我们的意志要从罪中得拯救。我们必须渴望给上帝征服和管理。如果我们不渴望它，那么，让我们渴望有这样的渴望。这样的渴望是从上帝而来的一种亲切礼物。寻求这种礼物乃是向一位弟兄或姊妹认罪之初步行动。

这一切岂不是相当复杂吗？你是否担心你可能漏掉其中一点，以致一切都变得无效呢？通常分析总比经验复杂得多，谨记天父的心：他像一位牧人，愿意冒一切危险去找寻那失落的羊。我们毋须设法使上帝乐意赦免。事实上，上帝正在设法使我们愿意寻求他的赦免。关于认罪的准备还有另一点当注意的。在自我检讨的过程中必须有一个肯定的终点。否则我们可能很容易跌进一个永久性的自我定罪

的习惯中。认罪以忧伤开始，但以喜乐结束。罪得赦免值得庆祝，因为它产生一种真正的改变的生命。

接下来有一个实际的问题：我们应当到谁那里去认罪呢？在神学上说，每一位基督徒都可能接受另一位基督徒的认罪，这是不错的。不过并非每一个基督徒都有足够的感应和了解。还有很不幸的一个人生的事实，就是有些人似乎不能保守秘密。另外有些人不合资格，因为他们会给某些罪的显露吓倒。又有人对认罪的性质和价值不了解，会耸一耸肩说：

“那不算很糟。”幸而有好些人实在了解，并且会高兴这样服务。要找出这些人，我们必须向上帝祈求，请他向我们显示这些人。藉着观察他人，我们也能找出这些人。我们要看谁表现出对上帝饶恕的能力有活泼的信心，在他或她心中展露主的喜乐。最主要的资格是灵性的成熟、智慧、同情心、良好的常识、能够守密，并且有健康的幽默感。许多牧师——虽然并非所有牧师——能够在这方面服务信徒。许多时候，没有任何职守或衔头的常人，却属于最好的接受认罪的人。

然而如果有一种罪过是我们永不能自行向人显示的，那便怎么办？如果我们不够勇气打开我们生命中某一特别角落则怎么办呢？那时我们必须做的只是向我们的弟兄或姊妹说：

“我需要你们的帮助。”

有一项罪是我无法鼓起勇气自行承认的。

”那时，我们的“告解朋友”

会“采取一种容易的方法，把那头会吞噬你的野兽从它的巢穴中拖出来。你必须做的只是对他的问话回答‘是’或‘不是’。看哪，暂时的和永恒的地狱都消失了，上帝的恩典重新恢复，良心的平安高高在上管理我们。”

（注 11）

接受认罪之指导

像任何属灵事工一样，要能够正确地聆听一位弟兄或姊妹的认罪，必须做好准备功夫。

我们开始这事工时，要学习在十字架下生活。潘霍华说：“任何在十字架之下生活的人，任何在耶稣的十字架中认识一切人的全然邪恶，以及他自己的绝对邪恶的人，都会发觉，没有罪对他是陌生的。任何人如果曾经一度因他自己将耶稣钉在十字架上的那罪而震惊，他不再会给他弟兄最卑鄙的罪所吓倒。”

（注 12）这种经验会挽救我们，

使我们不会在别人的认罪中绊倒。它也会拯救我们，叫我们不会对认罪人表现出一种优越的态度。我们晓得人心的虚伪，而我们也知道上帝接纳罪人的恩典和怜悯。我们一旦看见罪的可怕时，我们晓得，不

管别人做了些什么事，我们自己仍旧是罪人中的罪魁。

因此，任何人所能说出来的东西，没有什么能干扰我们的。完全没有。藉着活在十字架下，我们能够从可能是最好的人口中听到可能是最坏的事而毫不惊愕。如果我们活在那种实际中，我们会把那种精神传达给别人。他们晓得，到我们面前来是安全的。他们晓得，我们能够接纳任何他们能够显示的东西。他们晓得，我们永不会傲然屈尊俯就他们，反而能够了解他们。

当我们活在这种精神中，我们毋须告诉别人说，我们会把一切应当保持秘密的消息保持秘密。他们晓得我们永不会出卖他们对我们的信任。我们不用告诉他们。我们也不会有出卖他们的信任之念头，因为我们深悉是来自上帝的忧愁才驱策他走这困难的一步。

活在十字架下，我们便能脱离在属灵的事上支配他人的危险。因为我们自己也曾经站在我们的弟兄如今所站立的位置上，因此想要利用他的认罪去敌对他的念头不可能停留。我们也不觉得有任何需要去控制他或改正他。我们所感受到的只是接纳和了解。

当我们准备做这种神圣的服侍时，一件明智的行动是，我们必须经常祷告，祈求上主在我们里面增加基督之光，好叫我们与别人同在一起时，能对他们散发基督的生命和光。我们要渴望学习如何生活，好叫我们的整个人会流露上帝的爱和赦免之恩。我们也应祈求上主增添我们的辨识力。在人们认罪以后，我们为他们服役时，这是特别重

要的。我们必须能够认出在人们心灵深处所需要的真正医治是什么。一件重要的事是，当别人向我们倾吐他们的忧伤时，我们要约束自己保持安静。我们会有极强烈的试探，不时加插几句未经仔细思索过的临时评语，去减轻那紧张的气氛。其实这会使人对这神圣的一刻分心，甚至损害它。若是没有必要，我们也不应该企图引他们讲出一切的详情。如果我们觉得他们由于不好意思，或者心中惧怕而有所保留，最好的办法是以祷告的心情安静等待。

一次有一位姊妹对我也对主承认她的忧伤。当她说完以后，我觉得有感动要安静等候。她随即开始述说心灵深处一项罪，是她从来没法告诉任何人的。后来她告诉我，当我等待时，她望着我，“看见”在我的眼睛上面投射了“另一位”的眼睛，眼中的表情满有爱意和接纳，使她得到力量放下她内心的重担。我没有觉得什么，也没有“看到”什么，但我对她的经验毫不怀疑，因为它产生了一种奇妙的内在医治的果效。

这故事阐明在接纳认罪时另一个重要因素，将十字架置于你自己和“认罪人”之间常会有帮助。这种帮助是藉着用想象力去祷告而来。

十字架会保护他们，使他们不会只从那里领受属人的情感；它又保护你，使你不致于从他们身上得到任何有害的影响。每一件事都经过十字架之光的过滤。你属人的同情藉着属神的爱增加而且变得更有活力。你藉着十字架的能力为他们祷告。

不用说，当他们向你倾诉时，你默默地为他们祷告。在心内，在不知不觉中（如果你故意显示你在为他们祷告，则会令他们难堪），你把爱和饶恕之光，藉祷告投射在他们身上。你也求上帝让他们向你提供开启内心之钥匙，叫你直到在什么地方他们需要基督医治能力的抚摸。

最后，一件极其重要的事是，你不要单单指导他们，也要为他们祷告。在祷告之前或者在祷告之中，你要向他们宣布，那在耶稣基督里的饶恕，如今对他们是真的和有效的。我们可以用满有权威的话和语气向他们宣告，因为天上的一切都支持这赦罪的宣言（约 20：22、23；注 13）

。

这祷告是为了医治罪所造成的内在创伤。在祷告时最好也配以

“按手礼”，那是圣经的一种基本教训，也是上帝藉以传送他赐生命的力量的一种方法（来 6：2）

。邀请上帝浇灌心灵深处，医治过去的

忧伤。想象那医治。感谢他医治之能。孙凤女士论到这种祷告事工时曾这样写着：

“一个人对这种祷告有极深的共鸣。他感受到他所代祷之人的感受；他的感受是如此之深以致往往有眼泪从内心极深的同情中心流出来。然而，如果他哭，不是因为忧伤，乃是由于喜乐，晓得这些眼泪

不是他自己的，乃是基督满有怜悯之心思想那位失丧之人时所流的眼泪，又是基督快乐的眼泪，因为他终于得到一个媒介，让他可以藉以达到他所爱的这个人。

”（注 14）

认罪的操作结束了虚伪的借口。上帝正在呼召一个教会出现，这个教会要能够公开承认其脆弱的人性，又晓得基督赦免和加力的恩典。诚实导致改变。愿上帝施恩给教会，使它再次恢复认罪的操作。进一步研究

认罪是一个群体的操练，因为罪一方面冒犯上帝，另一方面又在基督徒的团契中制造一个伤口。在基督教早期几个世纪，赦罪与复和牵涉到一个长的医治过程，犯罪的人藉着整个基督教团体的服役得以康复。在中世纪时，认罪日益转变为一种私下的圣礼。到了宗教改革以后，新教人士越来越把认罪看作个人与上帝之间的事情。可是在开始的时候，认罪不像今天一样，看作一件私下的事；事实上，在《马太福音》第 18 章，耶稣把认罪的基本公有性质表达出来，并且解释，赦免怎能临到团体而不致把它破坏。施行赦免的是上帝，不过，上帝很常拣选人类，作为他赦免之恩的渠道和媒介。

人类就是这样，当他们“共同生活”时，时常都会在某方面彼此伤害。在一个伤害人以及满了受伤害的人的团体中，赦免是十分重要的。在经历赦免中，一件重要的事是，要了解什么不是赦免。有四件

事通常都被误认为赦免。

第一、有些人想象赦免的意思是，假装它并不真正严重。我们说：

“啊，不要紧，它毕竟没有真的令我伤心！”那并不是赦免，那是说谎。爱与谎言极不相容。事情的真像是，这些事相当严重，逃避问题，

于事无补。我们所需要的不是逃避，而是复和。

第二、有人认为，赦免的意思是停止伤心。有人相信，如果我们继续伤心，那便表示我们没有真正饶恕。那简直不真确。伤心不是邪恶的。我们可能有很长的时间伤心。赦免并不意味着我们会停止伤心。

第三、有好些人要我们相信，赦免的意思是忘记。我们常说：

“赦  
免及忘记”

(Forgive and forget)

。但事情的真像是，我们忘不了。

我们还记得，不同之处是，我们不再需要也不再想要采用记忆去对付他人。记忆仍在，报复的心则没有了。企图勉强人把不能忘记的事忘记，只有使他们受捆绑，并且把赦免的意义弄糊涂了。

第四、有许多人假定，赦免的意思是，假装彼此之间的关系跟未犯罪之前一模一样。然而事实不然。彼此间的关系再也不会一模一样。

我们倒不如安心接受这一事实。藉着上帝的恩典，这关系可能比以前好过百倍，但决不会一模一样。

真正的认罪和赦免给基督徒团体带来喜乐，也给有关双方带来医治。最美妙的是，它说明与上帝复和，因为正如那位蒙爱的使徒很久以前所说的：“我们若认自己的罪，上帝是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”

（约一 1：9）

### 读经日程表

星期日——认罪及赦免的需要。赛 59：1-9；罗 3：10-18

星期一——赦免的应许。耶 31：34；太 26：28；弗 1：7

星期二——赦免的保证。约一 1：5-10

星期三——耶稣基督，我们足够的救主、中保和辩护者。林后 6：21；提前 2：5；约一 2：1

星期四——一个认罪的比喻。路 15：11-24

星期五——权威与赦免。太 16：19，18：18；约 20：23

星期六——基督徒团契的服役。雅 5：13-16

### 研讨题目

1. 用你自己的话试行描述认罪的操练背后的神学。
2. 制度化的认罪有哪三方面的好处？这种认罪方式有缺点吗？
3. 我提出三件事是良好的认罪必须具备的。在这三件事中，你

发觉哪一件最难体验？

4. 关于认罪，活在“十字架下”的观念有什么意思？
5. 列出你能想象得到的两三样，在实施基督教的认罪操练时，会随之而来的危险。
6. 宣告赦罪究竟是指罪得赦免呢，抑或使赦免生效呢？
7. 什么时候认罪的操练是一种对罪不健康的全神贯注？什么时候它是对我们需要赦免的一种正当认识？
8. 你怎样去分辨假的罪疚和真的罪疚？
9. 圣奥古斯丁称洗礼和圣餐两个圣礼为我们罪得赦免的看得见的道（*verba visibilia*）；而史托德（John Stott）注意到，“由于洗礼是独一无二和不能重复的，因此它是我们的称为义的一次过的圣礼；圣餐，由于一再享受，因此它是我们每日得蒙赦宥的圣礼。藉着它们，我们获得保证，可以耳闻目见，我们蒙接纳，蒙赦免。”你对这思想有何反应？
10. 本星期内，拨出十五分钟的时间，在上帝面前静默，邀请他向你显示，在你里面有什么东西需要认罪的。

进一步阅读资料

施宁（Basilea Schlink）著：Repentance: The Joy-Filled Life,

London, Marshall Pickering, 1985。这是一本薄薄但极有帮助的书。

作者是德国信义会一个宗教团体“马利亚姊妹会”(Mary Sisterhood)的领导人。

杜尼亚(Paul Tournier)著: Guilt and Grace, Crowborough:

Highland Books, 1987。这本书对于内疚、悔改, 以及上帝的赦免和恩典有观察入微的研究。

### 拾壹 • 崇拜的操练

“崇拜是被上帝的圣洁苏醒我们的良心, 以上帝的真理喂养我们的心灵, 给上帝的美丽洁净我们的想象力, 向上帝的爱敞开我们的心门, 为上帝的使命献上我们的意志。

”

——汤朴威廉(William Temple)

崇拜是体验实在、触摸生命。是在聚集一起的群体中去认识、去感受、去体验复活的基督。是闯入上帝的荣耀(Shekinah)中, 或者更贴切的说, 是给上帝的荣耀所闯入(注 1)。

上帝主动地寻找崇拜的人。耶稣宣告说: “那真正拜父的, 要用心灵和诚实拜他; 因为‘寻找’

(英文 RSV 的译法) 这样的人拜他。

”

(约 4: 23) 上帝自己寻找、牵引、说服。崇拜是人对上帝发动的事

工回应。在《创世记》中，上帝在伊甸园中行走，找出亚当和夏娃。在十字架上耶稣吸引男女到他那里（约 12：32）。圣经充满着例证，表明上帝努力发动、恢复和保持与他儿女之间的团契。上帝好像浪子的父亲，他远远地看见他的儿子，便跑过去欢迎他回家。

崇拜是我们回应从天父心中流露出来的爱之动议。它的中心实质

是在“心灵与诚实”中找到。只有当上帝的灵触摸我们属人的心灵时，

它才在我们里面点燃起来。形式与礼仪不会产生崇拜，同样地，故意不用形式和礼仪也不会产生崇拜。我们可能采用一切正确的技术和方法，我们可能有尽可能最好的礼仪，可是我们仍旧没有崇拜主，直到圣灵触及我们的心灵才是崇拜。赞美诗上的话说：

“释放我的灵，叫我能崇拜你”，这句话显示了崇拜的基础。直到上帝触摸和释放我们的灵，我们才能进入他的境界。歌唱、祈祷、赞美，这一切都可能导致崇拜，不过崇拜的意义却又超过它们中任何一项。我们的心灵必须给属神的火点燃。

结果，我们对所谓正确的崇拜方式的问题便无需过分关心。“高等礼仪”或“低等礼仪”，这种形式或那种形式，这只是边缘问题而不是中心问题。当我们认识到，在新约里面并没有规定一种特别的崇拜仪式时，我们在这方面的领悟便获得鼓励。事实上，我们从当时那群原来对于犹太会堂的礼仪制度有极深渊源的人身上，找到一种令人

难以置信的自由。他们所以能够如此，是由于他们得着了实体。当圣灵触及我们的灵时，形式的问题便全属次要了。

我们说，形式是次要的，这并不是说，它们是无关联的。只要我们还是人类，我们都必须有形式。我们必须有“皮酒袋”，把我们崇拜的经验具体表现出来。不过，形式并不是崇拜；它们只带领我们进入崇拜。在基督里我们有自由采用任何能够提高我们崇拜的形式，如果任何形式妨碍我们体验到活的基督——那么便索性放弃那形式。

### 崇拜的对象

耶稣一次回答了我们要崇拜谁的问题。“当拜主你的上帝，单要侍奉他。

”

（太 4：10）这位独一真神是亚伯拉罕的上帝，以撒的上帝，雅各的上帝。就是耶稣基督所启示的上帝。上帝清楚显示他对一切偶像崇拜的恨恶，因此在十诫的开头便颁下了一条尖锐的诫命：“除了我以外，你不可有别的神。

”

（出 20：3）偶像崇拜也不单在于向可以看得见的崇拜事务鞠躬。陶恕（A. W. Tozer）说：“偶像崇拜之本质是心中存着不应有的关于上帝的思想。”（注 2）正确地思想上帝，在某种重要的意义上，乃是凡事正确。错误地思想上帝，在某种重要的

意义上，乃是凡事错误。

我们迫切需要看出上帝究竟是谁：阅读有关他向古代以色列人所作的自我显示，默想他的属性，注视在耶稣基督身上有关他本性的启示。当我们看见万军之主“高而上升”，默想他无限的智慧和知识，希奇他不可测度的怜悯与慈爱时，我们情不自禁地唱出三一颂。

“欢欣承认你们的属性，  
光荣无限数目无穷。

”

（注 3）

看出主是谁会使我们认罪。当以赛亚看见上帝的荣耀时他喊着说：

“祸哉，我灭亡了！因为我是嘴唇不洁的人，又住在嘴唇不洁的民中；又因我眼见大君王万军之耶和华！”（赛 6：5）当我们把人的罪恶与上帝圣洁的光辉对比时，人的罪恶之遍布情形便变得十分明显。当我们一旦看到上帝的信实时，我们的变幻无定便极端明显。了解他的恩典便是了解我们的罪疚。

我们崇拜上帝不仅因为他本身，也因为他所做了的事。最要紧的是，圣经的上帝乃是行动的上帝。他的善良、信实、公义、怜悯，都在他对付他子民的事上可以看出。他的恩慈行动不仅镂刻在古代历史中，也刻在我们个人的历史上。正如使徒保罗所说的，惟一理所当然

的回应是崇拜(罗 12: 1)。我们因上帝是如此的一位上帝而赞美他；我们因他所做的事而感谢他。

### 崇拜的优先地位

如果主是主，那么崇拜在我们的生命中必须占优先的地位。耶稣的第一条诫命是：

“你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的上帝。”

(可

12: 30) 属神的优先次序是崇拜第一，服侍第二。我们的生活要不时介入赞美、感谢和崇敬。服侍从崇拜流出来。如果把服侍去代替崇拜则是偶像崇拜。活动可能成为崇敬的敌人。

上帝宣告说，利未支派的祭司之主要任务是“亲近我，侍奉我”

(结 44: 15)

。对旧约的祭司职分而言，侍奉上帝先于其他一切工作。

对新约的普世性祭司职分而言，这道理也是一样。我们大家所面对的一项严重试探是：到处奔走，应召服役，而不侍奉上帝本身。

今天上帝号召他的教会回到崇拜，这从“高教会”

(high church)

圈子中重新挑起了与上帝亲密团契的兴趣可以看出。它在“低教会”

(low church) 的圈子中也可看到，因为他们对礼仪有新的兴趣。在这两种教会之间的任何教会也可看出。好像上帝在说：“我要我百姓

的心重新归我！”如果我们想去上帝所去的地方，做上帝所做的事，我们便会进入较深、较真的崇拜中。

### 崇拜之准备

在圣经里面一个创新的崇拜特色是：人们聚集在一起，有一种我们只能称之为“圣洁的等待”的心情。他们相信他们实在会听见上帝的声音（Ko1 Yahweh）。当摩西进入会幕时，他晓得他是进到上帝面前。早期教会的情形也如此。他们聚会的地方，给上帝的能力所震动，

他们并不惊奇。以前就有这样的事发生过（徒 2：2，4：31）。当有些人因主的话突然死去，有些人则从死里复活，人们晓得上帝在他们中间（徒 5：1-11，9：36-43，20：7-10）。当那些早期的信徒聚集在一起的时候，他们敏锐地觉察到，幔幔已经裂为两半，像摩西和亚伦一样，他们进入至圣所无需中间人。他们来到那可畏的、荣耀的、仁慈的、生活的上帝面前。他们聚集的时候，心中满有期望，直到基督在他们中间，会用他活泼的能力教导他们，抚摸他们。

我们怎样去培植这种圣洁的等待的心情呢？它在我们里面开始，即当我们进入内心的“上帝的荣耀”（Shekinah）时。当我们应付过了一天的各种要求时，我们充满了内在的崇拜与景仰。我们作工、游戏、吃喝、睡觉，然而我们在聆听，继续不断地聆听我们的教师。劳拍（Frank Laubach）的著述满有这种活在全能者荫下的意味。

“今天

一切奇迹中最大的奇迹是：晓得当我一边工作一边聆听时，我最能找到你。……我也感谢你，继续不断地交谈日益容易。我真正相信，一切思想都可能是与你们交谈。

”（注 4）

劳伦斯弟兄也懂得同样的实体。由于他在厨房中体验到上帝的同在，他晓得他在崇拜中也能遇见上帝。他写着说：

“我不能想象，宗教人士如何能够没有体验到上帝的同在，而过满足的生活。”

（注 5）

那些曾经一度在日常经验中尝到上帝的荣耀的人，不再能够满足地过活，除非“体验到上帝的同在”

。

受了从劳伦斯弟兄和劳拍的话中所看到的异象之感召，我在不久之前的一年，决意学习如何在生活上毫无间歇地敞开自己，以耶稣作我随时的教师。我决意学习他所用的字句：他是否藉那些歌唱的小鸟或者忧愁的面孔向我说话呢？我设法让他运用每种行动：我写字的手指，我说话的声音。我所渴望的是，每一分钟都加插灵里微声的崇拜、

称赞和感谢。许多时候，我一连几个钟头，甚至一连几天都失败了。可是每次我都回头再行尝试。那一年我得了许多的帮助。但我想在这

里提及的是它大大地提高了我在公共崇拜中期待的意识。毕竟他在一周中，已经藉着许多的小事亲切地向我说话；他也必然会在此地向我说话。此外，我发觉，越来越容易从生活的环境和喧嚣中去分辨他的声音。

在一个公共崇拜中若是有一两个人以上心中存着一种圣洁的期待，整个房间的气氛可能因此改变。那些进去的时候满怀困扰、意乱情迷的人，很快便给引导到一种肃静的上帝临在的意识中。人们的心思意念都向上提升。空气中满有期待的气息。

在此可以介绍一种实际的手法去加强这个观念。试试在一个礼拜中过着像承受王位的王子的生活，聆听他的声音，顺从他的声音。由于你在一周中已经听见他的声音，你晓得当你聚集作公共崇拜时，你也会听见他的声音。在崇拜开始前十分钟进入礼堂。心中以崇敬的心仰慕荣耀之王。默想他在耶稣基督身上所显示的庄严、荣耀和温柔。想象以赛亚所看见的关于上主的美妙异象，

“主坐在高高的宝座上”

,

或者约翰所见关于基督的美妙启示，他的“眼目如同火焰”，

“声音如

同众水的声音”

（赛 6 章；启 1 章）

。请求主向我们显示他真实的临在。

然后，把牧师或者负有特殊责任的人提升到基督之光里面。想象着上帝荣耀之光环绕着他或她。叫他们在心中得蒙释放，勇敢地以主的权利宣讲真理。

这时人们开始进入礼拜堂。向四周看看，直到你的眼睛发现了某些人，知道他们需要你为他们代祷。也许他们两肩下垂，或者面露愁容。把他们提升到上主面前那荣耀清新的光中。想象他们的重担像本仁约翰的《天路历程》中所描述的，从他们肩上脱落。在整个崇拜过程中以祷告之心托住他们。在会众中只要有几个人这样做，大家的崇拜经验都会加深。

初期教会群体的另一主要特色是，他们体验到“聚集”在一起崇拜的意识。首先，他们聚集的意思是，他们实际上作为一组人聚在一起；第二，他们相聚时，是以合一的心灵聚集在一起，超越了他们的个别性。

与东方各宗教相反的是，基督教信仰极力强调群体的崇拜。即使在高度危险的情况下，早期的信徒群体都受勉励，不可放弃共同的聚会（来 10：25）。书信中时常论到信徒的群体是“基督的身体”。正如人的生命如果没有头和手脚是不可思议的，照样，那些基督徒各自孤立地生活也是不可思议的。马丁路德见证一项事实：“在家中，在我自己的屋子里，我心中缺少热力或活力；但在教会中，当群体聚集

在一起时，在我心中有火点燃，向外爆发。

”（注 6）

此外，当上帝的子民聚集在一起时，时常有一种意识，就是觉得他们同聚在一起，有一样的心思，有一样的意念（腓 2：2）。祈里说：

“一种令人振奋的上主的同在弥漫着我们，打破了我们个人生命中一些特别的秘密和孤立的角落，又把我们的的心灵混杂在一种超乎个人的生命和能力中。一种客观的、满有力量的同在包围着我们、滋养我们的心灵，对我们说出欢欣以及不能言喻的安慰的话，并且把我们心灵深处沉睡的东西苏醒过来。”

（注 7）当我们真正聚集崇拜时，有些事情会发生，而这些事是个人独处时决不可能发生的。这是群体的心理学，但又超乎群体的心理学，它是神圣的互相渗透。这是圣经作者所说的“团契”（koinonia）

，是在圣灵能力中的极深的内在团契。

这种经验远超乎“团体精神”（esprit de corps）。它完全不靠赖同类的单位，甚至毋须对彼此的生活情况有所知悉。自有一种属神的力量把我们的分隔融化。在同一圣灵的能力中，我们给“合一和上主同在的意识所包围。这种意识是心领神会的。它把我们包含在一种不可言传的安静以及一种较广大的生活范围内的相互交织中。”

（注 8）

这种在崇拜中的团契，使那藉无线电和电视传媒所作的代替性的崇拜，变得枯燥单调、索然无味。

### 崇拜的领导人

真正的崇拜只有一位领导人——耶稣基督。当我们说耶稣是崇拜的领导人时，我的意思首先是，他活着并且与他的子民同在。在他们心中可以听见他的声音，他的同在是可以知道的。我们不单在圣经中读到有关他的事，我们也可以藉着启示知道他。他想教导我们，引导我们，责备我们，安慰我们。

第二，基督在他一切的职事中活着与临在。在崇拜时我们倾向于只在他祭司职分中看他，认他是救主和赎罪者。但他也在我们中间作我们的先知。那就是说，他会教导我们有关公义的事，并且赐我们力量去做当做的事。乔治·弗克斯说：

“奉耶稣的名聚集在一起。……

他是你们的先知、你们的牧者、你们的主教、你们的祭司，在你们中间，开导你们、圣化你们、用生命养育你们，又用生命苏醒你们。

”（注

9)

第三，基督在他一切的权力中活着与临在。他不仅拯救我们脱离罪的后果，也拯救我们脱离罪的辖制。无论他领导我们什么，他都会赐我们力量去顺从。如果耶稣是我们的领导人，在崇拜中应该期待神

迹之发生。而内在和外表的医治将成为定例，而非例外。

### 《使徒行传》

也就不单是我们所读到的一些事件，也是我们正在体验着的一些事件。

第四，基督是崇拜的领导人意味着，如果要使用任何属人的媒介，惟独他决定用什么属人的媒介。个人讲道、或说预言、或歌唱、或祷告，一切都按他们的领导人所吩咐的而行。这样便不会有余地可容许个人沽名钓誉。惟独基督受尊崇。当我们活着的首领发出号令，圣灵的任何恩赐或者全部恩赐都能自由地使用，并且被人愉快地接受。也许赐下知识的话语，而人们心里的意念显明出来，于是我们晓得，君王基督在掌管一切。也许有先知预言，或者一个劝勉，使我们坐立不安，因为我们意识到上帝的声音（Kol Yahweh）已经说了出来。由这位活的首领感召出来的宣道或教导就能给崇拜带来生命。缺少了神圣膏油的宣道只会像寒霜落在崇拜上面。发自内心的宣道会点燃崇拜的精神；发自头脑的宣道会把仍亮着的余烬掩熄。没有什么比受圣灵感动的宣道更能苏醒人心，又没有什么比由人所感动的宣道更带着死亡的气息。

基于上述那么高超的关于基督是崇拜的领导人的理论，你可能会下结论说，属人的领导是不重要的。然而，没有什么比这更远离真理的了。如果上帝不兴起受灵感的领导人，让他能够用权威和同情引导

人们进入崇拜中，那么，几乎不可能有崇拜的经验。这就是为什么会有圣灵所赐的领袖恩赐（弗 4：11）。上帝所呼召的崇拜领导人必须对他们的领导不畏缩。人们需要受引导“进入”崇拜中：从外院到内院，最后进入至圣所。上帝膏抹领袖去带领人们，经历这进程，进入崇拜中。

### 崇拜之途径

崇拜应被看作属灵的操练之一项理由是，它是一个有秩序的动作和生活方法，把我们安置在上帝面前，叫他能改变我们。虽然我们只是回应圣灵带有释放能力的触摸，但到底仍有上帝所指定的到达这境界的途径。

进入崇拜之第一途径是停止所有由人发起的活动，停止一切“属人的活动”——正如那些称内在生命的前辈们说的——不单是在崇拜时要做的事，乃是一种生活方式。它要渗透在我们日常生活的结构里面。我们要活在一种不间断的内在聆听的静默中，好叫我们的言语和动作都源出于上帝。如果我们习惯用人的力量和智慧去实施我们生活的事务，我们在聚集崇拜时也会这样做。然而，如果我们培养了一种习惯，让每一个谈话，每一项交易都由上帝所鼓动，那么，那同样的敏感性也会流入公共崇拜中。非尼伦说：“这样的心灵是快乐的，它藉着一种真诚的自我放弃，把自己不停地安置在它创造主的掌握中，准备好去做他所愿望的一切事；永不停止地每日百次提醒自己说：

‘主

呀，你要我做什么呢？’

”

（注 10）

那是否似乎不可能呢？惟一的理由使我们相信它远超乎我们能力之外是因为我们不了解耶稣是我们随时的教师。当我们在他的教导之下有一段时期以后，我们便发现的确可能使我们生活的每一动作都源出于上帝。早上我们醒过来，静静地躺在床上，赞美崇拜主。我们告诉他，我们渴望在他的指导和管理下生活。在工作时我们问我们的教师：

“我们做得怎样？”我们的良师立即在我们心幕上映出，早餐时我们对我们的配偶所作的刻薄批评；当我们出门时，对我们的孩子所作的漠不关心的耸肩表情。我们认识到我们是活在肉体中。于是便有认罪、恢复，以及更深的谦卑。

我们在加油站停下来，感受到一种属神的催促，要与汽油站的服务员交个朋友，看他是一个人而不是一部自动操作机器。我们继续驾车前行，因我们对于圣灵所发动的行动有新的见地而高兴。整天都是这样的过去：这儿有一种激动，那儿有一种吸引，有时冲到我们导师面前，有时则落在他的后面。像一位学步的婴孩，我们藉成功与失败去学习，心中深信，我们有一位随时在侧的教师，他藉着圣灵会引导

我们进入一切的真理中。这样我们便了解保罗教导我们“不随从肉体，

只随从圣灵”（罗 8：4）那句话，究竟是什么意思。

停止肉体的活动，好叫圣灵的活动控制我们的生活方式，会影响公共崇拜，也会使公共崇拜富有活力。有时崇拜的形式是绝对静默。

当然，进到那位永恒圣洁之主面前，最好是带着崇敬的静默。这比心思不正，满口不停地说话，匆匆进到他面前来更加适当。圣经的劝勉是：

“耶和华在他的圣殿中；全地的人都当在他面前肃敬静默。”

（哈

2：20）旷野的神父阿摩拿斯（Father Ammonas）写着说：

“我所爱的，请看，我已经向你显明静默的力量，它如何彻底地医治，它对上帝是多么全然喜悦。……圣徒是藉静默而生长。……由于静默，上帝的能力住在他们中间；由于静默，上帝的奥秘向他们显明。”

（注 11）

赞美是另一进入崇拜之途径。《诗篇》是崇拜文献，而它们最显著的特色是赞美。“你们要赞美耶和华”乃是从一篇诗到另一篇诗的欢呼回响。歌唱、欢呼、跳舞、欢乐、崇敬——这一切都是赞美的话。

圣经催促我们，“常常以颂赞为祭献给上帝，这就是那承认主名之人嘴唇的果子。”（来 13：15）旧约要求献公牛公羊为祭。新约要求感谢的祭。彼得告诉我们，作为基督的新的君尊祭司，我们要献上“灵祭”，意思是“宣扬那叫你们出黑暗入奇妙光明者的美德。”（彼前 2：5-9）

。

彼得和约翰离开公会，背上流血，口中赞美（徒 5：41）。保罗和西拉使腓立比的监狱充满他们赞美的歌声（徒 16：25）。在上述两件事上，他们都是献上赞美的祭。

二十世纪最有震撼力的赞美是灵恩运动。上帝藉着它把新生命和新活力吹进数以百万计的人心中。在我们的时代，耶稣基督的教会开始有了更大的觉醒，觉悟到赞美在崇拜中所占的中心位置。

在赞美中我们看出多么需要把情感全部投入崇拜中。全属头脑的崇拜其实是越离正轨的。感觉是人性的合法部分，并且应该在崇拜中应用。这样说并不意味着我们的崇拜要弯曲我们理性的机能，但它实在表明，单靠我们的理性机能是不够的。正如保罗所教导的，我们要用灵祷告，也要用悟性祷告；要用灵歌唱，也要用悟性歌唱（林前 14：15）。这是讲方言这属灵恩赐的价值之一。它帮助我们超越纯理性的崇拜，进入比较内在的与父的交通。我们外表的心智可能不晓得

所说的是什么，但我们内在的灵懂得。灵与灵相通。

歌唱的意思是推动我们进入赞美。它给我们一种媒介去表达感情。藉着音乐，我们表达我们的喜乐、我们的感谢。超过四十一篇诗篇吩咐我们“歌颂耶和华”。如果歌唱和赞美能够以一种集中的方式产生，它会使我们集中起来。我们会找到一个中心。我们支离破碎的悟性和心灵会汇成整体。我们便能对准上帝。

上帝要求一种涉及我们整个人的崇拜。身体、悟性、心灵和情感都要放在崇拜的祭坛上。我们常常都忘记了崇拜应当包括我们的身体、悟性和心灵。

圣经用身体的名词去描述崇拜。我们译为“崇拜”的希伯来字的根本意义是“俯伏”。

“颂扬”的字面意义是“跪下”

,

“感谢”是指“伸

手”。在圣经里面，我们一贯地找到各种身体上的姿势是与崇拜相联的：俯伏、站立、跪下、举手、拍手、抬头、低头、跳舞、披麻蒙灰。

要点是，我们要向上帝献上我们的身体以及我们全人的其他部分。说崇拜是属乎身体是很贴切的。

我们在崇拜中向上帝奉献我们的身体，姿势要与内在崇拜之灵一致。站立、拍掌、跳舞、举手、抬头，这些姿势都与赞美的灵一致。

静坐、冷冰冰的表情，显然不适宜于赞美。跪下、低头、俯伏，这些姿势都与谦卑和敬慕的精神一致。

或许我们马上便会反对这样的教训。我们辩论说：“各人有不同的气质。那可能对重情感一类之人有吸引力，可是我本性是安静和保守的。那种崇拜方式不会适合我的需要。”我们必须看到的是，崇拜的真正问题不是“什么适合我的需要”

。真正的问题是：

“上帝要求怎样的崇拜？”很明显的，上帝要求全心全意的崇拜。我们期望全心全意的崇拜是身体上的，正如期望它是头脑上的一样合理。

往往我们“保守的气质”只是恐怕别人对我们会有什么想法，或者不愿意在上帝和别人面前谦卑自己。当然人们有不同的气质，但那决不该防止我们以全人去崇拜。

说了这些，我们必须赶快加上一句，身体对崇拜之回应，决不可用任何方法加以操纵。我们要彼此赋予自由，去回应上帝在我们心中的运行。在我所见过的许多崇拜经验中，在任何指定的一刻，人们坐着、跪着、俯伏着，上帝的灵都临到他们全体身上。有些人流露深深的情感，其他的人完全没有什么外表的征兆，不过，大家都在上帝的灵覆庇之下。“因基督释放了我们，叫我们得以自由；所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭辖制。

”（加 5：1）

我们当然可以做了我所描述的一切事而从未进入崇拜中，但最低限度它们能够提供途径，叫我们藉以把自己放在上帝面前，好叫我们的内在心灵能受抚摸而得自由。

### 进入崇拜的步骤

崇拜是我们要做的事。研究崇拜神学，辩论崇拜的方式都好，但单就它们本身来说，并不足够。追根究底，我们藉崇拜而学会崇拜。让我提出一些简单的步骤，我希望它们在崇拜的经验中会有帮助。

第一，每天都作上帝同在的练习。真正尝试依从保罗的话：“不住地祷告”

（帖前 5：17）

。每一刻都用内在的敬慕的微声、赞美和感谢去加强。有私下的时间作内在的崇拜、认罪，及查经，注意基督，你随时的教师。这一切都会提高你在公共崇拜中的期望心情。因为共同崇拜的经验，只成为你整个星期以来试行做的事情的延续和加强而已。

第二，尝试许多不同的崇拜经验。当你独自一人时崇拜上帝。举行家庭聚会，不是单为查经，也为崇拜本身。集合两三个人的小组，学习献上感谢祭。许多事情能够在小的聚会中发生，只因为人数少的缘故，这些事不能在较大的崇拜经验中产生。这一切小的崇拜经验会

影响较大的主日崇拜，使它更加有力。

第三，找寻方法为共同的崇拜经验作真实的准备。在星期六晚便准备，早点睡觉，作内在的审查和认罪，先看一遍星期日要唱的诗歌和要读的经文，在正式崇拜前早点齐集，让整间圣堂充满上帝的同在，

把内在的杂念摒除，好叫你能够真正参与。

第四，甘心乐意给收聚在主的权能之下。那是说，作为个人，我必须学习放下我自己的计划，我自己的关怀，我要自己蒙福，我要听到上帝的话。共同团契的语言不是“我”而是“我们”。要顺从上帝的道路。在基督徒团契中要彼此顺服。渴望上帝的生命在群体中兴起，

不单是在个人里面兴起。如果你祈求属灵恩赐的显示，它不一定要临到你自己身上，而可能临到任何人，如果上帝喜欢，也可以临到整个群体。有一样的心思，有一样的意念。

第五，培植圣洁的倚赖。圣洁的倚赖的意思是，你彻底而完全地靠赖上帝使任何有意义之事发生。有一种内在的剧痛，渴望邪恶会弱下去，善良会兴起来。你渴望上帝有所行动，有所作为，有所教导，有所求取，有所胜利。工作是上帝的而不是你的。

第六，以感激之心吸纳分心之事。如果有噪音或令人心烦的事，与其因它而急躁和气愤，倒不如学习接受它，克服它。如果小孩子跑来跑去，祝福他们。为他们活着而精力充沛感谢上帝。乐意面对烦恼

而放松心情——它们可能是从主而来的一个信息。当我们宣道时，我喜欢有婴儿和小孩在会众中，因为有时他们是我惟一能够肯定仍然活着的人！学习接纳在一个共同崇拜的经验中所发生的任何事，不要觉得那些令你分心的事有点妨碍你敬拜上帝。

第七，学习献上崇拜的祭。许多时候你会“觉得”不想崇拜。也许在已往你有那么多令你失望的经验，以致你觉得并不值得花时间去崇拜。对上帝的能力有一个那么低沉的意识。很少人有充分的准备。但你无论如何都需要去。你需要献上崇拜的祭。你需要与上帝的子民在一起，并说：“这些是我的同路人。虽然我们可能硬颈、硬心、满有罪恶，但我们一同到上帝面前来。

”许多时候，我不觉得想要崇拜，而我们必须跪下说：

“主啊！我不想崇拜，但我渴望将这时间献给你，它属乎你。我会为你花掉这时间。”

潘宁顿（Isaac Pennington）说，当人们聚集作真实的崇拜时，

“他们好像一堆新鲜燃烧的煤，彼此激发温暖，有一股伟大的力量、新鲜感和生命的活力涌进全体心中。”（注 12）一块木头本身不能烧多久，可是当许多木头放在一起时，即使是劣质的木头，它们仍能生起熊熊烈火。请谨记，

《箴言》第 27 章 17 节的劝勉：

“铁磨铁，磨出

刃来”。即使相当鲁钝的生命，如果愿意尝试，都能彼此帮助。

所以，去吧！即使你觉得不想去。去吧！即使以前的崇拜令人灰心及枯燥乏味。去吧！献上祷告。去吧！存期望的心。去吧！仰望上帝在你中间做一件又新又活的工作。

崇拜的果效

正如崇拜以圣洁的期待开始，它也以圣洁的顺服结束。如果崇拜没有驱策我们更加顺服，那便等于没有崇拜。在永恒的圣者面前站立乃是改变。当我们进入他仁慈之光时，心中的怀恨便不能保持同样的固执。正如耶稣所说的，我们必须把供物放在祭坛上，出去把事情先弄妥当（太 5：23-24）

。在崇拜中，一种继续增长的力量潜入心灵的

圣所中，一种继续增加的同情在灵魂里增长。崇拜就是改变。

圣洁的顺服拯救崇拜，使它不致成为麻醉剂，不致成为对现代生活迫切需要之逃避。崇拜使我们能够清楚听见服侍的呼召，以致我们回应说：

“我在这里，请差遣我！”

”

（赛 6：8）真实的崇拜会驱使我们

参加羔羊的战争，去抗拒各处的鬼魔势力，在个人层面上，在社会层

面上，在机构的层面上。上帝的羔羊耶稣是我们的元帅。我们领受了他叫我们服役的命令便出发。“……征服……又征服……用真理的话……以爱报恨，与上帝一同向敌人角力，昼夜流泪祷告、禁食、举哀，伤恸，在忍耐、在忠心、在真理、在真诚的爱、在长久的受苦，又在圣灵的一切果子中，叫我们或者藉着任何方法，可能以善胜恶。……”

（注 13）在一切事上，又在一切方法中，我们确切地按照基督所说的去做，因为我们有一种圣洁的顺服，那顺服是从多年的经验所培植出来的。

史伯理（Willrad Sperry）宣告说：“崇拜是在现实中一种慎重的有训练的冒险。”（注 14）它与胆怯和喜欢逸乐之人无份。它牵涉到把我们自己敞开，去迎接圣灵的危險生活。它使一切崇拜附属物，如圣殿、祭司、仪式、庆典都变为与本业无关。它包含一种意念，就是甘心乐意，“用各样的智慧，把基督的道理丰丰富富地存在心里，用诗章、颂词、灵歌，彼此教导，互相劝戒，心被恩感，歌颂上帝。”

（西 3：16）

进一步研究

据说，圣法兰西斯有一次“在灵里大有喜乐，他仰脸向天，站立一段很长的时间，让他的心思融会在上帝里面”。他进入崇拜中。

朱莉安娜给攫进上帝里面，喊着说：“我看见他，寻求他；我得到他，我要他……他会观看，他会被寻求；他会保持不变，他会被信任。

”她进入崇拜中。

崇拜是所发生的事。它是经验。当我们说，举行一次“崇拜会”时，我们通常是指崇拜的各种元素——唱诗、读经、宣道、圣餐、仪式。这一切可能“引导”我们去崇拜——但崇拜远超乎这些表达方式中任何一个。表达是重要的，因为它们是上帝施恩的媒介，不过我们很可能做了这一切而没有崇拜。

崇拜集中于对实际的体验。任何引导我们进入上帝面前的东西都应受欢迎。任何妨碍我们与活的基督真正相遇的东西都要避免！圣经对崇拜的要求包括这类的事项，例如：认罪、崇敬、宣告等等。不过，

圣经没有规限我们要奉行任何普世性的崇拜方式。我们要委身投入的只是真实——真的崇拜、真的认罪、真的赞美、真的崇敬。如果某种特别的形式，在某一特定的时间中，把我们更充分地带进崇拜，我们有自由采用它们；否则，只好放弃那些方式。我们有自由采用最高的仪式，或者完全没有固定的仪式，或者二者中间的任何仪式，只要它们能带我们进入真正的崇拜。崇拜的方式必须时常都受崇拜的实际所约束。

惟独基督是崇拜的领导人，他要决定什么是需要的，并且什么时

候有这需要。我们应该认识并欢迎一切属灵恩赐的自由运用，只要它们是被圣灵所运用和指挥。基督把他的话放进他所拣选的任何人口中，而他也在属他的团体的成员心中证实同样的话。如果有任何过分的话，他会兴起一位先知，作必要的改正。

这一切强调真实过于形式的冠冕堂皇的话，可能令你觉得，我认为崇拜仪式没有多少用处。这种想法大错特错。如果我们要把崇拜的实际具体化，崇拜的仪式是绝对重要的。只要我们是有限的，我们必须有形式。所以，我们把我们的身体、心思和灵性带到上帝面前，将他配得的荣耀归给他。我们献上我们嘴唇的祭——我们的歌唱，我们的赞美，我们的宣道，我们的认罪。我们给他献上我们身体的祭——我们聆听的心，我们圣餐的庆典，我们顺服的生活。无论我们是否觉得想这样做，都要做这些事，这是很重要的。很常我来到一个崇拜聚会，我必须诚实地承认：

“主啊！我不觉得想要崇拜，我不觉得合乎公义，我很疲倦，身体和心灵都觉困扰，但我要把这时间献给你们。因此我要歌唱和祷告，我要聆听并祈求，求你们怜悯，释放我的心灵来崇拜你。”当我这样做的时候，很常在我里面有些东西似乎放下：也许那是一个旧日的恐惧获得释放，或者一点怨恨，或者可能只是一颗吝啬的决心到上帝面前来。当这些情况出现时，唱诗、读经、认罪、宣道、领享圣餐便引导我进入赞美和崇敬中，这情况又转而打开内在

的灵魂圣所，进入崇拜中。

在此情况中，让我提起一种崇拜方式，这种方式有一个极古老的传统，但适合我们这个世纪艰苦的时候。那就是采用跳舞的方式。有一千年的时间，基督徒在唱许多圣诗时，都配以一种简单的舞步，叫做“tripudium”。它与任何 2 / 2, 3 / 4, 4 / 4 拍的诗歌都配合得好。

当他们唱诗时，参加崇拜的人会前进三步，后退一步，再前进三步，后退一步。这样做的时候，基督徒实际上是用他们的脚去宣扬一种神学。他们在宣告基督在一个邪恶的世界中的胜利，这种胜利使教会前进，但并非没有挫折。这种简单的用身体去崇拜的方式，能够在任何数目的非正式崇拜中采用。它甚至可以在圣堂中采用，假如座位中间的通道够阔，可以容纳三或四个人并排而行，那么崇拜的人可以在圣堂中，一边唱那伟大的信仰诗歌，一边绕着圣堂前进。

最要紧的是，崇拜引导我们到基督这位核心里，正如贝纳德

(Bernard of Clairvaux) 美妙地形容的：

耶稣，你是满有爱意之心的喜乐！

你是生命的泉源！你是人类的亮光！

世界从你最好的福祉中有所领受，

我们再以空虚的心归向你。

读经日程表

星期日——用心灵和诚实敬拜。约 4：19-24

星期一——圣餐：崇拜的本质。约 6：52-53，63

星期二——崇拜的生活。弗 5：18-20；西 3：16-17

星期三——高高在上的主。赛 6：1-8

星期四——向主歌唱。诗 96 篇

星期五——一切受造物的崇拜。诗 148 篇

星期六——羔羊配受崇拜。启 5：6-14

研讨题目

1. 我们怎能培植“圣洁的期待”？

2. 在本书中我说：

“上帝主动寻找崇拜者”。你曾否有过这样的意识，觉得上帝好像“天上的猎犬”，要把你找出来，吸引你进入与他团契和分享中？

3. 第十七世纪的贵格派神学家柏克莱（Robert Barclay）论到贵格派的崇拜经验是“会集在主的权能中”。他显然是指，他们不是一齐聚集在同一个房间中。试讨论这句话可能有什么涵义，一旦你同意这意义，试考虑，你能够做什么，藉以使你本地的教会在崇拜时，

在这意义上能有更丰富的经验。

4. 你曾有过什么方式的崇拜试验，是你觉得特别有意义的？你认为，为什么这些特别的崇拜方式与其他崇拜方式比较，对你特别有意义呢？

5. 试评论我那颇为大胆的宣言说，圣经没有规限我们，定要依从某种普世性的崇拜方式。你认为，有什么崇拜方式应该是普世不同文化，不同时代的基督徒都要一致奉行的吗？
6. 你认为，像圣公会那种有一定形式的崇拜仪式，与美南浸信会所采用的比较不拘礼的崇拜方式，两相比较，各有什么短长呢？
7. 如果你真正相信基督是活的，并且在他全部职守中与他的子民同在，那么，在我们的崇拜中会产生什么实际的改变呢？
8. 你认为，属神的狂喜经验是崇拜的中心呢，抑或是崇拜的外围事物，又或对崇拜会产生破坏性的影响？
9. 为了打开崇拜之门，叫你的崇拜更有效，你可（与神）立什么盟约？
10. 我写着说：“正如崇拜以圣洁的期待开始，它也以圣洁的顺服结束。”这句话下星期对你有何意义？

进一步阅读资料

亚历山大（Paul Alexander）著：Creativity in Worship, Basingstoke: Marshall Pickering, 1987。作者鼓励基督徒，把新生命和活力带进崇拜中，并且显明，在崇拜聚会如何采用艺术性的方法，而不必改变基本的架构或者崇拜的传统。

费灵甘（David Fellingham）著：Worship Restored, Eastbourne:

Kingsway, 1987。本书提供有关崇拜的圣经见识以及实际的指导，指出创新的圣经根据，并且显明这创新会复兴教会的生命。

关得力 (Graham Kendrick) 著: Worship, Eastbourne: Kingsway, 1984。这是一本实用的书，取材于作者本身的经验。本书的设计是想帮助所有基督徒，在他们的崇拜中找到更大更深的意义。

### 拾贰·引导的操练

“住在上帝的生命、仁慈、全能和智慧中，彼此合一，也与上帝合一。上帝的平安和智慧充满你们的心，除了在主上帝那里的生命以外，没有什么东西在你里面掌权。”

——乔治·福克斯 (George Fox)

在我们这个时代，天地都翘首等待一个由圣灵带领、圣洁浇灌、圣灵加力的子民出现。一切受造物都以期待的心情守候着一群有训练的，自由聚集在一起的殉道者兴起，这群人在此生就认识到上帝国度的生命和能力。以前曾有过这情形发生。它也能再次发生。

的确，在全世界的各种运动中，我们如今开始看到圣灵的使徒教会迸发出来。许多人都有一种深刻而奥妙的圣灵同在的经验——也就是上帝与我们同在的经验；有一种知识，晓得在圣灵的能力中，耶稣已经来到，去亲自指引他的子民；有一种蒙他引导的经验，这种引导像日间的云柱，夜间的火柱那么确定，那么接近。

不过，知道有直接的、主动的、亲切的圣灵的带领是不够的。个

人的引导要向团体的引领让步。也要有一种知识，就是圣灵直接地、主动地，而且亲切地引领我们大家。我的意思不是指机构上的“团体引领”，乃是指有机的和功能方面的“团体引领”

。教会议会和宗派的

法令简直就不算是这种实体。

我们这个世纪许多关于属神的引领的教训，在团体引领方面显然不足。我们有极好的教导，说明上帝如何藉圣经、藉理性、藉环境、藉圣灵在个人心中的激动，引导我们。也有教训——好的教训——是藉特殊的引导方法临到我们的：藉天使、异象、梦、异兆等等。不过，

我们很少听到上帝如何藉他的子民，基督的身体去引导。在这题目上，

有极奥妙的缄默。

正因这样，我决定将引导的操练列入团体的操练中，并且强调其共通的方面。上帝实在丰富地、深刻地引领个人，但他也引领一群人，

并且能够藉着团体的经验去知道个人（注 1）。

也许我们时常首先想到个人私下的引导，这乃是我们西方个人主义的产品。上帝的子民并不是时常都如此。

上帝引导以色列人从奴役中得释放，这种引导是把以色列人作为一个民族去作的。每一个人都看见那云柱和火柱。他们不是个人的聚

集，不是一些个别的人偶然朝同一方向走；他们乃是一个子民，在上帝神权统治之下。他那孵鸡式的同在覆庇着他们，使他们感受到奇妙的亲切。然而，百姓很快便发觉，上帝直接的同在委实太可怕、太荣威，于是祈求说：

“不要上帝和我们说话，恐怕我们死亡。”

（出 20：

19）于是摩西成为他们的居间人。这样便开始了先知的伟大事工。他们的指责乃是聆听上帝的话，把它带给百姓。这与圣灵的团体带领有差距，不过其中仍旧有一种意识，就是他们一个共同的子民，在上帝的统治之下。然而后来以色列人甚至拒绝先知，而要求立君王统治他们。从那时起，先知变成了外人。他是一个在旷野呼喊的孤独声音，有时人们听从他们，有时杀害他们，可是时常在外面。

上帝耐心地预备一个子民，而当日期满了，耶稣来到。因着他的来临，一个新的纪元开始。再次有一个子民聚集起来，这个子民会活在圣灵直接的管制之下。

耶稣以柔和的毅力向他们示范，让他们明白回应父亲的声音是什么意思。他教导他们说，他们也能听见从天上来的声音，而且当他们同在一起时听得最清楚。“若是你们中间有两个人在地上，同心合意的求什么，我在天上的父必为他们成全。因为无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间。

”（太 18：19、20）

在那些话中耶稣同时给予门徒保证和权威。保证的是，当人们真诚地奉他的名聚集时，就能够辨别他的旨意。监督他们的圣灵会利用不同信徒之间的不同意见而作核对权衡，这样去保证，当他们心灵的节拍合一时，他们也便与父的心意相和。当他们获得保证，知道他们确实聆听了真正牧人的声音时，他们也便能够满有权威地祷告和付诸行动。他的旨意加上他们合一的心，便等于权威。

尽管耶稣对他自己的子民而言乃是一个人，在城门外被钉十字架，然而仍有一些人接受他的统治。他们成为一群蒙招聚的子民。

“那

许多信的人，都是一心一意的，没有一人说他的东西有一样是自己的，

都是大家公用。使徒大有能力，见证主耶稣复活”（徒 4：32-33）。

他们成为一个火热的见证队伍，到处宣扬说，可以听见基督的声音，又要遵行他的旨意。

也许那个火热的煽动性团契之最令人惊奇的特色是，他们意识到团体蒙引导。这一点在他们差派保罗和巴拿巴在罗马帝国纵横奔走，宣扬上帝福音一事上得到阐明（徒 13：1-3）。当好些人同聚在一起，

经过一段相当长的时间以后，他们的呼召便来到。那包括祈祷、禁食和崇拜的操练。当他们成为一个准备好的子民时，上帝的呼召从他们

共同的崇拜中产生：“要为我分派巴拿巴和扫罗去作我召他们所作的工。

”

（徒 13：2）

我们虽然有许多现代化的方法去征募传教士，可是如果我们认真注意这种团体的引导之例证，仍然会获益良多。我们尽可鼓励不同的群体，让他们甘心乐意共同禁食、祷告和崇拜，直到他们辨认出主的旨意，听见他的呼召。

早期教会在团体的引导下解决了它当时最有爆炸性的问题（徒 15 章）。有一些自作主张的基督徒到安提阿去，宣传所有基督徒都必须行割礼。这问题决不是无关紧要的枝节问题。保罗立即看出，这等于让犹太人的文化辖制教会。

受委派的长老和使徒以主的权力聚集在一起，不是运用手段作地位之争，或者偏于一方去对抗另一方，乃是要聆听圣灵的心意。那不是一件微小的任务。他们经过剧烈的辩论。然后彼得述说他在意大利营百夫长哥尼流家的经历。这是个美好的例子叫我们看见，个人的引导如何对团体的引导产生影响力。当他叙述时，一直孵育着他们的上帝的灵显然做了一件奇妙的事。当他述说完以后，全体会众都“默默无声”（徒 15：12）。最后，这群聚集在一起的教会领袖，挣扎着获得合一的心志，我们必须称它为从天上而来的荣耀的合一。他们同心

一志拒绝文化的宗教，坚持耶稣基督永远的福音。他们作结论说：

“因

为圣灵和我们定意……”（徒 15：28）。他们曾经面对他们那个时代最困难的问题，而辨认出从上头而来的声音。那是《使徒行传》的高潮之一。

那不单是在一个问题上得到胜利，那也是在解决问题的方法上获得一次胜利。作为一个子民，他们已经决定在圣灵直接管治下过活。他们同时拒绝了人的极权主义及无政府主义。他们甚至拒绝了民主精神，即由多数取决的精神。他们敢以根据圣灵的统治而生活；不是百分之五十一多数票取决。也不是折衷办法，而是圣灵引导的合一。这种办法行得通。

在群体中辨认上帝旨意的那些经验，无疑的对保罗认教会为基督的身体之见解有极大的影响。他看出，圣灵的恩赐由圣灵赐给基督的身体，以致必须确保肢体之间的互相靠赖。没有一个人具有一切的恩赐，即使最成熟的也需要别人的帮助。最无足轻重的也能作出一些贡献。没有一个人能够在隔离和孤立的情况中听见上帝全部的忠告和指示。

可悲的是，到约翰获得他在《启示录》中所记伟大的异象时，信徒团体已经渐渐冷却下来。到了君士但丁时代，教会则愿意接纳另一属人的君王。不过，这种异象没有死去，在各世纪中都有一些团体聚

集在一起，受圣灵的管治。今天我们开始看到有这样的一种会集，为此我们感谢上帝。

一些模式

使徒时代那群人并非从地面的零度一跃而达到令人目眩的圣灵统治的高峰。我们也不会这样。多数的情形都是按部就班地渐渐达到那境界，有时向前移动一点，有时又后退一点。不过，当五旬节到来的时候，他们已是一个准备好的子民。

当我们一旦了解，作为一个子民，在圣灵直接治理下所带来激烈的改变，我们所能做的最具破坏性的事却是说：“那敢情很好；从明天起，我会那样生活！”这样的热心，只有把他们自己的生活弄得一塌糊涂，也会使他们周围的人受到“池鱼之殃”。所以，与其突然出发去征服圣灵的世界，我们中多数的人，最好还是对目前比较适度的步骤感到满足。我们所能学习的一种最好办法是，看看那些曾经共同努力寻求听见从上头而来的声音的人，有有一些什么模式。

其中一个最可爱的例证来自那个“从亚西亚来的可怜小人物”圣法兰西斯。圣法兰西斯似乎对下面一件事曾有“极大的疑难”：他究竟应该按照当日的普通习惯，把自己完全奉献在祷告和默想上呢？抑或他也要从事宣道的事工呢？圣法兰西斯明智地寻求忠告。“由于在他里面的圣洁谦卑，不容许他相信自己，或者他自己的祷告，于是他谦卑地转向别人，俾能在这事上知道上帝的旨意。

”

他差派使者到他最信任的两位朋友那里，一位是加拉修女

(Sister Clare)，另一位是西维斯特弟兄(Brother Silvester)，请求他们找一位“更加清洁、更加属灵的同伴”，与他们一同寻求上帝在这事上的旨意。他们立即一同祷告，而加拉修女和西维斯特弟兄都获得同样的答案。

当使者回来时，圣法兰西斯首先洗那位使者的脚，给他预备饮食。

然后跪在使者面前问他说：“我的主耶稣基督吩咐我做什么？”使者回答说，基督已经启示说，“他要你到世界各地宣道，因为上帝不单为你自己的缘故呼召你，也为了别人的拯救。”圣法兰西斯接受这信息，作为无可置辩的基督的话，站起来说：“好的，让我们去吧——奉主的名。

”

(注 2) 于是他立即出去宣道。他这方针带给早期的芳济会运动一种不平凡的配合，就是把神秘主义的默想与传福音的热诚互相配合起来。

在那次的经验中，圣法兰西斯不单是寻求有智慧的顾问之忠告，他也寻求一种开启天门的方法去显明基督的心意，而他立即按照那指示而行——使所有受他服务的人大得帮助。

另一种团体引导的模式可以在称为“澄清会议”（Meetings for Clearness）中找到。这些会议是特别为了寻求圣灵在一些个人问题上的心意而召开的。不久以前，有一位极有恩赐的青年向我请教有关他前途的事。他已经大学毕业，正挣扎着是否应该准备做牧师。他曾经参加所有职业测验和指导的课程，但仍旧未能决定。我确实不晓得什么是对他最好的，因此建议他召集一次会议去澄清这问题。于是他召集一组对他有深刻的认识、在属灵的事上成熟，并且不怕坦诚对他说话的人。这次会议没有带来什么惊天动地的异象给我的朋友，可是那天晚上，当他们崇拜分享的时候，他们成为一个支持性的团体。经过一段时期以后，这位青年的恩赐和召命获得证实，今天他已经在教会里面做牧师。

一个与此极其类似的概念由美京华盛顿的“救主堂”

（The Church

of the Saviour in Washington, D. C.

）所首创。当任何教友觉得，

上帝引导他或她建立一个特别的事工团，或者从事某一特别的服务范围时，他们会“发表召命”（Sound the Call）

。其办法是，在崇拜聚

会结束时，那位有此召命感受的人，会将他或她所感受的异象与会众分享。然后所有乐意留步的人，都欢迎与当事人晤谈，去“查验这召命”（test the call）。他们共同细察这问题，祷告、询问、查考。

有时有一种感受，觉得这种观念乃是不正确热心之产物，于是把它放弃。又有时，这观念为团体的祷告和交互作用而证实。也许在这房间中有别人也受吸引而觉得这召命是他们自己的召命。于是组成了一个“委身团” (Company of the Committed)。

对个人最具重要性的事情可以带到信徒团体中去识别。不久以前，有两个人到我们团体中说，他们感受到主的带领要他们结婚，想获得一个圣灵指引的团体之印证。我们请几位我们知道对这两人有深刻认识的人与他们会谈。他们的报告说：

“所委派的特别委员会，与马可和碧琪会谈有关他们结婚的计划，如今很高兴可写下一篇积极的报告。

“我们与马可和碧琪会晤，度过了最愉快的一晚，彼此交通，共同祷告。我们分享我们对家庭的神圣不可侵犯之关怀，这是上帝为人类关系的计划的核心。我们很感动知道马可和碧琪靠赖上主引导的心志，他们预期着可能遭遇各种难题，他们也很成熟地认识到成功的婚姻系于继续不断的彼此委身以及向主委身，这些都使我们十分感动。

“我们愉快地向新堡会议推荐马可和碧琪的计划。我们觉得，当他们在上帝所制定的关系中联结他们的爱情时，他们的家会反映他们童年的家庭和教会团体那种富有祷告精神以及爱意的影响。

“本委员会对马可和碧琪有一种特别亲切和温暖的感觉。我们期望在一种牧养的关系中，这种感受会继续保持。我们还对那些考虑结

婚的男女推荐这个先例。

”

（注 3）

公事的决定也可能在圣灵的团体引领的意识中进行。贵格会多年来都这样做，而且证明这种做法是可行的。公事会议应被看作崇拜聚会。所能获得的资料可以提出来讨论，大家都抱着一种态度，就是要聆听基督的声音。资料只是下决定的过程中的一方面，它们本身并非决定性的。圣灵可能引导我们走与资料相反的道路，或者与那些资料协调的道路。当我们拣选了正确的道路时，他会在我们心中培植合一的心志；当我们没有正确地听见他的声音时，他会使我们良心不安。团体的引导之原则是合一而不是多数取决。由圣灵所赐予的合一超乎纯粹同意之外。它是一种领悟，知道我们已经听见上帝的声音（Ko1 Yahweh）

。

一七五八年发生了一件事，可作一个典型和活泼的例证。武尔曼

（John Woolman）和其他的人因贵格会牵涉的邪恶奴隶制度的事而谴责他们，刺痛了他们的良心。当费城年会开会讨论他们那一年的事务时，奴隶制度是一项主要的议案。这个问题真是得失攸关，引起了激烈的争论。武尔曼在好几次会议中都静坐聆听，俯首无言，热泪盈眶。

末了，经过好几个钟头痛苦的祷告，他站起来说：

“我的心思蒙引导，思想上主的纯洁以及他的审判之公义，在此  
我的心灵被敬畏之情所覆盖…… 在这个大陆上面有许多奴隶受压  
迫，他们的呼喊已经进入至高者的耳中。…… 如今不是拖延的时候。  
”

武尔曼坚定而温和地处理这些由“某些人的私人利益”以及“并非建  
立在不变的根基上的友谊”而来的问题。他以一种先知性的勇气警告  
年会，假如年会不“坚定不移地”去做他们份所当做的事，那么，  
“上  
帝可能在这事上以可怕的公义回应我们。”

（注 4）

由于这种热切的见证，结果整个年会都融合在合一的精神中。他  
们异口同声地回应，要在他们当中废除奴隶制度。卫提亚（John  
Greenlerf Whittier）说：那些会议“永远应被认为是基督教会史中  
最重要的宗教会议之一。  
”

（注 5）

当我们认识到，贵格会信徒乃是惟一要求奴隶主人按照奴隶服役  
的时间给他们金钱补偿的团体时，我们对那次的联合决定便更觉感动  
（注 6）。另一令人注意的事实是，在圣灵的驱策之下，贵格会信徒自  
动地做了一些所有反对奴隶制度的革命领袖——华盛顿（George  
Washington）、杰佛逊（Thomas Jefferson）、亨利（Patrick Henry）

——都不愿意去做的事。一七五八年的联合决定产生了那么大的影响力，以致到了签定独立宣言时，贵格会信徒已经完全解除了奴隶制度。

在世界各地兴起的基督徒团体中有好些都已发现，藉圣灵的管理去从事公务的决定是真实可行的。例如，伊利诺州的“利巴地团契”

(Reba Place Fellowship)、纽约的“弟兄会”(Society of Brothers)、

德国丹士达的“玛利姊妹会”(Mary Sisterhood in Darmstadt, Germany)，性质虽然不同，可是大家都根据圣经引导的合一而经营。

在处理问题时，他们都有一种把握，认定圣灵的心意可知晓。他们奉基督的名聚集，相信他的旨意会在他们中间具体显明。他们所寻求的不是妥协，乃是上帝所赐的同一意见。

有一次我参加一个公事会议，会中约有二百人，大家热烈辩论一个问题。虽然有极端不同的意见，可是每个人都诚恳地渴望听见并顺服上帝的旨意。经过一段相当长的时间以后，除了少数的几个人以外，

大家都渐渐有了一个同一方向的感觉。最后这几个人中有一位站起来说：“我对这行动的方向觉得不对，但我希望你们会对我有足够的爱心，与我一同劳苦寻求，直到我也有与你们同样的上帝引领的感受，或者直到上帝给我们另开一条道路。

”

作为一个外来的观察员，我对这群人多么温柔地回应那呼吁深受感动。在大堂里面，到处都有小组聚在一起，彼此分享、聆听、祷告。

到他们打破困难，获得一致的决定时，我对他们处理问题的方法有了更大的欣赏，在这方法中，基督徒“用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。”（弗 4：3）这种表达出团体引导的中心作用的方式可说是今天最健康的属灵活力记号。

### 属灵的导师

在中古时代，即使最伟大的圣徒都需要一位属灵导师，才能进入内在旅程的深处。今天，除了在天主教的修道院制度以外，这种观念极少人了解。那是一件可哀的事。因为属灵导师的观念对现代情势也极实用。那是一个美妙的表达方式，表明如何藉着弟兄和姊妹的帮助而获得属神的引导。

属灵导师的制度有一个模范的历史。最初的属灵导师有许多都是旷野的修士，人们对他们“辨别诸灵”的能力有极高的尊敬。许多时候，人们会在旷野中跋涉长途，只为了聆听一句短短的忠告的话，一句“拯救之言”。这句话能总括上帝在他们实际的具体情势中，对他们的旨意和判断。《教会言论集》（The Apophthegmata）有力地说明这种属灵指导的单纯和深度。第十二世纪的英国有许多称为“悉斯达平信徒弟兄”（The Cistercian Laybrothers）的，在辨别和引导人心的能力上都有杰出的表现。

属灵导师的目的为何？第十七世纪本笃会的神秘主义者贝克

(Dom Augustine Baker) 写着说：

“简言之，他只是上帝的招待员，  
必须引导人行在上帝的道路中，而不是行在他自己的道路中。  
”

(注 7)

他的指导只是简单清楚地引导我们到我们真正的导师那里。他是上帝所用的工具，去开启一条道路，引人进入圣灵内在的教导中。

他的作用纯粹是一种个人的感染。他只是藉着他本身的圣洁力量去引导。他不是一种较高的或者由教会委派的权威。其间的关系只是一个顾问与朋友的关系。虽然导师显然在内在的深度上有较深的修养，可是这两个人仍旧在圣灵的境界中一同学习，一同增长。

上面论到“灵魂”和“心灵”的说法，可能使我们认为，属灵的引导只是处理我们生活中微小的一角或者狭小的间隔而已。那就是说，我们会前往一位属灵导师那里去，请他照顾我们的灵魂，正如我们会到一位眼科医生那里去，请他照顾我们的眼睛一样。这种见解是错误的。属灵的引导是关乎整个人以及生活上一切事物交互关系的。

梅顿 (Thomas Merton) 说到一位俄国属灵导师受人批评，说他把太多的时间用在热诚地指导一位老年农妇怎样照料她的火鸡。他回答

说：“完全不是。她整个生命就在那些火鸡上面。” (注 8) 属灵的指

导着手处理我们生活中具体的日常经验，把神圣的意义放进它们里面。正如高赛德（Jean Pierre de Caussade）所说的：我们学习“眼前一刻的圣礼”（注 9）。“所以你们或吃或喝，无论作什么，都要为荣耀上帝而行。

”（林前 10：31）

属灵的引导首先是从自然的、自发的人际关系中产生。一种阶级性，甚至组织的制度对它的功能并非主要的，反而时常有破坏的作用。

属乎基督徒团体的平常关怀和分享，乃是属灵引导的起点。从他们那儿，藉着互相的顺服和服侍，会涌流出“国度的权威”。

一位属灵导师必须是一位对他（或她）自己，能够舒舒服服地接纳的人。那就是说，一种真正的成熟必须渗透那个人生命的每一部分。

这样的人不会给时间的波动反复所动摇。他们能够吸收他们周围的自私、平庸和冷淡而改变它们。他们没有成见，也不为所动。他们必须有同情和献身的热诚，像保罗把提摩太看作他“亲爱的儿子”，他们必须接受某些作父母的责任。他们的爱必须是一种坚韧的爱，不能随便纵容对方。他们也应该对人的心理有足够的认识，不会因对方下意识和幼稚的需要而制造独裁的形势。

一位属灵导师本身必须走在那内在的旅程中，并且愿意分享他们

自己的挣扎和疑难。他们必须认识到双方面一起正在向耶稣基督学习——那位时刻与他们同在的教师。

这样的一种关系如何去安排呢？正如上帝国度中其他一切事物一样，它是藉祷告去安排。把我们的情况带到并安放在上帝面前，忍耐等候他向我们显示他的办法。如果他邀请我们向某人说话，或者作某种安排，我们愉快地服从。这样的关系能够发展成为一定的形式，好像一些修道院的制度一样，不过也不一定需要这样。如果我们有足够的谦卑，相信我们能从我们的弟兄姊妹学习，并且有了这样的了解，知道有些人比别人更进一步的接近属神的中心，那么我们便能看出属灵指导的需要，正如利巴地团契的吴悌（Virgil Vogt）所说的：

“如

果你不能听你弟兄的话，你也便不能听圣灵的话。

”（注 10）

此外，我们该晓得，属灵的指引有许多方式，这种认识对我们会有帮助。宣道是属灵指引的一种方式，许多小团体的服役又是另一种属灵指引的方式。约翰·卫斯理设立了“班会”

（class meetings）

和“队伍”

（bands）作为属灵指引的方式。圣经本身也具有属灵指引的功能，因为我们以祷告的心去阅读圣经时，我们便潜移默化地越来越

越像基督的形象。

梅顿在反省这种服侍对历代以来基督徒的价值时说，属灵的导师好像“一位属灵的父亲，在他门徒的心灵里面‘产生’完全的生命，其方法是，首先藉着他的教导，不过也藉着他的祷告，他的圣洁和他的榜样。他乃是……主在教会团体中同在的一种‘圣礼’

。

”

（注 11）

团体引导的局限

正如我们大家所知道的，在团体的引导中，正如在个人的引导上一样有危险的存在。也许最可怕的危险是给领导人支配和控制。如果团体的引导不是在较大的渗透一切的恩典范围中去处理，它可以退化成为一种矫正那些脱离常规的行动之有效方法。它会成为一种类似魔术的法则，藉着它，领导人能把他们的旨意硬生生地加在个人身上。它也会成为一种认可的制度。藉着它，所有不同的意见都能使之成为一致。

这种支配滥用的结果，会使新鲜的属灵活力窒息。先知以赛亚告诉我们，弥赛亚不会折断一根压伤的芦苇，不会吹灭一盏将残的灯火（赛 42：3；太 12：20）。耶稣的方法不是压碎最软弱的人，也不是消灭最微小的希望。我们每次考虑的时候，都要存温柔的心，顾念到

每一个人的特别情形。有一次，乔治·弗克斯与一位名叫拿但业·司徒芬斯（Nathaniel Stephens）的人辩论，而且就快要彻底地驳倒对方。拿但业无法招架，于是大声说：

“乔治·弗克斯好像猛烈的阳光，  
现在他打算要消灭我的星光。”弗克斯写着说：“但我说：‘拿但业，  
让我们握手言和。’然后我告诉他，我不会熄灭在任何人心中最微小的上帝的亮光，更不会消灭他的星光。”

（注 12）

相反的方向也有危险。一个硬心硬颈的人可能妨碍那被圣灵感动的领导人。领导人固然需要信徒团体的忠告和洞察力，他们也需要自由去领导。如果上帝已经呼召他们去领导，他们毋须把生活的每项小节带到团体里面。我们决不可给西方民主观念所引诱，以致相信每一个人对于团体生活的每一件小事都有同等的说话权利。上帝在他的教会中任命有权威的领袖人才，好叫他的事工可以在地上完成。

另一个危险是，团体的引导会与圣经的典范分开。圣经必须充满并渗透我们一切思想和行动。同一的灵永不会引导人与他所感动写成文字的道相抵触。外在的圣经权威以及内在的圣灵的权威必须同时并存。事实上，圣经本身就是团体引导的一种形式。它是上帝藉他子民的经验说话的一种方法。它是“圣徒相通”的一个层面。

最后，我们必须认识，团体的引导给我们的有限性所限制。我们是可能犯错误的人类。有时，即使我们尽力而为，我们的成见和惧怕也使我们不能保持圣灵引导的合一。有时，我们就是看法不同。比方，

保罗和巴拿巴不能同意，在第二次的布道旅程中是否要带马可同去。

路加说，他们之间引起了激烈的争论（徒 15：39）

。假如在我们侍奉

的努力中有同样的经验，我们不会诧异。

假如这事发生，我的忠告是，我们要彼此善待。侍奉的队伍有时会分道扬镳，教会有时会分裂。让我们尽力使这样的分离做得尽量优雅。让我们彼此代祷，祈求上帝的福祉临到各人。让我们有使徒保罗那样的信心相信，“或是假意，或是真心，无论怎样，基督究竟被传开了；为此，我就欢喜，并且还要欢喜。”

（腓 1：18）

卫拉德（Dallas Willard）曾说：“上帝在历史中的目的乃是创造一个包罗万有的爱的团体，他自己也包括在那团体中，作为它的基本支持者，以及最光荣的居民。”

（注 13）

。这样的—一个团体会在圣灵

直接并完全的管治下。他们会成为—一个子民，因着上帝的光辉而无视于其他—一切要求人效忠的事物，他们也会成为—一个满有同情心的团

体，把在耶稣基督身上所看到的爱的律法具体化。他们会成为服从上帝羔羊的军队，在属灵的操练下生活，他们会成为一个正在彻底改变过程中的团体，又是一个决心在世俗的世界中活出福音的要求的子民。他们既温和又满有进取心，既谦卑又大有能力，愿意受苦又得胜。

这样的一个团体，铸成罕有的使徒的模式，会造成一次上帝子民新的招聚。愿上帝在我们这个时代招聚这样一群子民。

进一步研究

引导是各项操练中最激烈的，因为它进到与上帝同行这事的核心。引导意味着，过着聆听上帝的声音，顺从他的话的荣耀生活。

引导的目标不是关于这事或那事特种的指引，而是与基督的形像相一致。保罗说：“因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样”（罗 8:29）。在某一特别的事情上获得特别的指引，乃是这种目标的副产品，表明这种目标已经进入我们的生命中。

对于上帝旨意这件事，我们把它弄得那么神秘。其实，最确定的征兆，表明上帝的旨意要我们在何处，乃是我们就在那地方！假如我们把那一点扔掉，我们便把上帝掌管我们生命的主权扔掉。当我们能够到达一个地步，在那儿我们了解我们所在的地方是圣地，我们便会开始了解引导的意义。

当我们对上帝熟悉，愿意学习他的法则，成为他的朋友时，也能够发现上帝的旨意。当我们这样做的时候，上帝就这样接纳我们，

并且在我们里面产生可爱的果子，就是“仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制”（加 5：22-23）。当友谊增长，日益与上帝相似时，我们也便会本能地知道，什么行动会使他喜悦，什么决定会与他的法则相协调。正如我们对我们的配偶亲密的知识和爱情会引导我们，晓得什么决定会获得对方赞同，照样，我们内在的团契会给我们提供一种内在的知识，晓得上帝的法则。

当然，也有测验上帝引导之外在途径，如圣经，基督徒团体，藉环境而显示的上帝旨意的运作，以及我们自己人格的完整。此外，还有特殊的引导方法，如羊毛、梦、异象、征兆和天使。重要的是，我们要谨记，上帝不会用与他已经显明的旨意相冲突的方法去引导我们。赋予灵感给圣经的圣灵，会用与圣经相一致的方法去引导我们。我们对上帝的道路之了解，会给他圣经中向我们的自我启示所形成，所规范。

我们也要谨记，有一种超自然的引导但不是上帝的引导。蒙爱的约翰警告我们：

“总要试验那些灵是出于上帝的不是”

（约一 4：1）

。

有些执政的、掌权的会兴起战争，抵挡上帝的国。他们既是真实的，又是危险的。

所以，我们不可听从所遇见的每一个声音，而只听从真正的牧人的声音。不过，最美妙的是，我们能够分辨真正牧人的声音。因为正如耶稣提醒我们的，他是好牧人，他的羊认识他的声音（约 10：4）。

我们在光明中行走，我们成全他的诫命，我们披戴基督的心意。当我们这样做的时候，我们发觉，真正的牧人的声音与一切假冒者的声音大不相同。撒但可能会推挤和责难，但基督则会吸引和鼓励，而我们所依从的是他的声音。

### 读经日程表

星期日——信心的北极星。来 11 章

星期一——上帝眷佑的引导。创 24：1-21

星期二——公义与顺服的引导。赛 1：17、18-20

星期三——引导进入一切真理。箴 3：5-6；约 14：6，16：13；徒 10：1-35

星期四——关闭的门，敞开的门。徒 16：6-10；林后 2：12

星期五——聆听抑抗拒？徒 21：8-14

星期六——家庭肖像。罗 8：14、28-30

### 研讨题目

1. 引导作为一种团体的操练，这观念对你是新鲜或陌生呢？
2. 你认为，我所说“圣灵的使徒教会”是什么意思呢？[注意：

我试行将“使徒传统”

(Apostolic Succession) 这个概念略加改变]

3. 你是否相信圣灵引导，圣灵陶醉，圣灵加力的人已经集结呢？抑或要在我们这个世纪才集结？
4. 你认为，由上帝直接统治的子民，这种意念可行吗？抑或只是一个虚幻的妄想？我是否戴着玫瑰色的乐观眼镜去读早期的教会史呢？
5. 现代灵恩派运动在何种意义上，与圣灵所聚集的子民的异象，大致相似或远不及呢？
6. 团体的引导有些什么危险呢？
7. 你认为，“属灵的指挥”这个观念有什么意义？这种观念有危险吗？这种观念有好处吗？
8. 引导这观念应该怎样影响我们教会事务的运作？如果我们相信引导，我们教会目前的体制会有改变吗？
9. 你曾否有过团体引导的观念用在破坏性方面呢？你从那经验能学到什么功课？
10. 假如生活在引导中，主要是藉进入与上帝的友谊而来，于是我们会晓得并且渴望他的道路，那么，在你的生命中要丢弃什么，又要加添什么，使你能加深与基督的亲密关系呢？

进一步阅读资料

利希 (Kenneth leech) 著: Soul Friend, London: Sheldon Press, 1977。本书提供一套绝佳的灵性方向史, 并将它与最佳的现代心理学相联。

十架约翰 (St John of the Cross) 著: The Dark Night of the Soul, ed. Halcyon Backhouse, London: hodder & Stoughton, 1988。

本书是一部灵性生活的典型作品, 指出在隐藏和静默的经验中, 上帝的引导和教训。

拾叁·庆祝的操练

“基督徒应该从头到脚赞美主!

”

——奥古斯丁

基督之道的核心是庆祝。他以一种欣悦的高音符进入世界。天使

大声说: “我报给你们大喜的消息, 是关乎万民的。” (路 2: 10)  
当

他离开世界时, 把他的喜乐遗留给门徒:

“这些事我已经对你们说了,

是要叫我的喜乐存在你们心里, 并叫你们的喜乐可以满足。

”

(约 15:

11)

杜托 (Andre Trocme) 在他所著《耶稣基督与非暴力革命》一书中，后来尤达 (John Howard Yoder) 又在他所著《耶稣政治》一书中，都以相当的篇幅阐明，耶稣是以宣布禧年作他公开侍奉的开始 (路 4:

18-19)。这种观念的社会涵义是十分深刻的 (注 1)。同样发人深思的是，我们认识，因这缘故，我们蒙召进入一种继续不断的圣灵的“禧年”中。这样一种激进的、由神所赐予的、不受财产束缚的自由，以及重建社会制度的行动，必然会带来欢欣的庆祝。当穷人得听福音，当被掳的得释放，当瞎眼的得看见，当受压制的得自由时，谁能禁止自己，而不大声欢呼呢？

在旧约里面，禧年的一切社会条例——豁免一切债务、释放奴隶、不耕不种、将产业归还原主——乃是庆祝上帝仁慈的恩惠。我们可以相信，上帝给我们预备所需要的东西。他曾宣布：

“我必…… 将我所

命的福赐给你们” (利 25: 21)。不必挂虑和担心，形成了庆祝的基础。由于我们晓得他关怀我们，因此我们可以把一切的担忧交付给他。

上帝已将我们的悲伤变为舞蹈。

在现代的社会中缺少这种毫无挂虑、欢喜快乐的节日精神。冷漠，

甚至忧郁操纵着这个时代。郭斯 (Harvey Cox) 说：现代人“那么迫切地趋向有用的工作以及理智的考虑，以致他什么都有，只是缺少了令人神往的庆典欢乐……”（注 2）。

庆祝使生命有力

庆祝给生命带来喜乐，喜乐使我们强壮。圣经告诉我们，耶和华的喜乐是我们的力量（尼 8：10）。如果没有它，我们在任何事上都不能长久继续。女人忍受生产之苦，因为在另一边有作母亲的喜乐。青年夫妇在结婚头几年为彼此适应努力挣扎，因为他们看重长期共同生活的保证。父母在儿女的青少年期表现得稳定不移，因为晓得他们的儿女在某一段日子后会回复“人性”，趋向成熟。

我们可能凭藉意志力而开始学弹钢琴，可是如果没有喜乐，我们不会保持得太长久。事实上，我们能够开始的惟一理由是因为我们晓得，喜乐是最终的结果。支持所有初学者的就是这一点：他们晓得其中有一种愉快的感受，有一种快乐，一种因熟练而来的喜悦。

庆祝对所有属灵操练是最重要的。如果没有节期的快乐精神，操练会变成现代法利赛人手中鲁钝和带有死亡气息的工具。每一种操练应有无忧无虑的快乐特色，以及一种感恩的意识。

喜乐是圣灵的果子之一（加 5：22）。我常有这样的想法，就是认为喜乐乃是发动机，是使其他一切事物继续下去的动力。如果没有

欢乐的庆祝注入其他操练中，我们迟早都会放弃它们。喜乐产生活力。

喜乐使我们强壮。

古代以色列人受命要一年三次庆祝颂扬上帝的良善。那些都是最高超最热烈的节期假日。那些经验使以色列人获得力量和内聚力。

喜乐之道

在灵性生活中只有一件事能够产生真正的喜乐，那就是顺服。一首古老的圣诗告诉我们：除了“信靠顺服”以外，没有别的方法能使我们在耶稣里面喜乐。这首圣诗的作者从主自己获得他的灵感，因为耶稣告诉我们，没有福气比顺服的福气更大。有一次一位妇女在人群中向耶稣喊着说：“怀你胎的和乳养你的有福了！”耶稣回答说：“却

还不如听上帝之道而遵守的人有福。

”

（路 11：27-28）过顺服的生活

要比作弥赛亚的母亲更为有福！

一八七〇年，史娴娜（Hannah Whitall Smith）写了一本已经成为有关快乐的基督教经典之作。书名是《基督徒快乐生活的秘诀》

（The

Christian Secret of a Happy Life）。这个书名还未能清楚表达那本满有真知灼见的书之深度。它不是一本肤浅的“成功生活四步骤”

之类的书。作者费煞心思地说明隐藏在上帝里面的一种丰盛生命之形式。然后她小心地显明到达这地步的难处，最后描绘出离弃上帝的生活之结果。基督徒快乐生活的秘诀为何？答案可以在该书里面一章的标题总括起来：

“顺服的喜乐”。喜乐藉顺服基督而来，喜乐是顺服基督之结果。没有顺服，喜乐是空的和做作的。

要引出真正的庆祝，必须让顺服渗透我们日常生活的普通结构。

没有做到这一点，我们的庆祝会带着空洞的响声。例如，有些人过着这样的一种生活，以致不可能在他们的家庭中有任何喜乐，可是后来他们到礼拜堂去，“在灵里”唱歌祷告，希望上帝会设法给他们灌输喜乐，叫他们度过一天。他们寻求某种从天上而来的输血，在他们一塌糊涂的日常生活旁边绕道而过，赐喜乐给他们。但上帝的愿望不是从那一塌糊涂的日常生活旁边绕道而过，乃是把它改变过来。

我们必须了解，上帝有时确实在我们的妒恨和硬心中也给我们输送喜乐。不过那不是正常的情形。上帝给我们带来喜乐通常的方法是藉着救赎和圣化我们日常生活的接合处。当一家各分子充满着爱和同情，以及彼此服侍的精神时，那家就有理由去欢欣庆祝。

许多人从一个教会转到另一个教会，试行获得一服“主的喜乐”的注射剂，这实在是一件可哀的事。喜乐不是在唱一种特别的音乐中找到，也不是与适当的一群人同在一起便可以找到，甚至不是在运用

圣灵的特别恩赐中找到，虽然这一切都可能是好。喜乐是在顺服中找到。当那在耶稣里面的能力达到我们的工作和游戏中，并且救赎了它们时，曾经一度举哀的地方就会有喜乐。忽略了这一点便是失去了道成肉身的意义。

那就是为什么我把欢欣庆祝放在这次研究的末了的原因。喜乐是属灵操练在我们生命中发挥作用的结果。上帝藉着这些操练给我们的生命带来改变。除非在我们里面有一种改变在进行，否则我们不会明了真正的喜乐是什么。许多人太早便试行进到喜乐里面。许多时候我们试行使人充满喜乐，然而实际上在他们的生命中并无任何事情发生。上帝没有打进他们日常生活的惯行经验里面。当生活上普通的事物得到救赎时，庆祝便来临。

要避免无所庆祝的庆祝，这是十分重要的。更糟的是，当我们心中没有庆祝的精神时，我们竟假装庆祝。我们的孩子看着我们为食物祝谢，祝谢完了，马上便又为这些食物发出怨言——祝谢其实不是祝谢。对儿童产生破坏性的一件事就是当他们不觉得心存感激时被迫要表示感激。如果我们假装一种庆祝的气氛，我们的内心便陷于矛盾。今天有一种流行的教训，教导我们为临到我们生命中各种困难称颂上帝。他们断言，这样去称颂上帝会产生一种极大的改变力量。从好的方面说，这样的教训，最多也只是一种勉励的方法，叫我们藉着信心的眼睛，稍微向上观看我们所要走的道路，看它将来会怎样。这

样的教训在我们心中积极地肯定上帝会掌管万事，使它们互相效力，使爱他的人得益。从坏的方面说，这种教训否认邪恶的卑鄙性，并且给最可怕的悲剧施行“洗礼”，把它看作上帝的旨意。圣经吩咐我们在各种情况中都要存感谢的心过活，不过它没有吩咐我们为邪恶的存在而庆祝。

无挂虑的庆祝精神

使徒保罗呼吁我们“要靠主常常喜乐；我再说，你们要喜乐。”（腓 4：4）然而我们如何去做呢？应当一无挂虑。那是喜乐的消极方面。积极方面则是，“只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝。”结果如何呢？“上帝所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。

”（腓 4：6-7）

保罗指教我们怎样能时常喜乐，而他的第一句忠告是不要挂虑什么。当然，耶稣也给我们同样的忠告，他说：“不要为生命忧虑吃什么喝什么，为身体忧虑穿什么。”

（太 6：25）这两处经文，依希腊原文都采用同一个字。在中文和合本圣经中，一处译为“挂虑”，一处译为“忧虑”。基督徒蒙召是要除去挂虑。然而我们发觉，这条道路对我们是陌生的。我们从两岁时起，便受训练满有顾虑。当我们的孩

子跑去乘搭学童车时，我们大声喊着说：“小心！”（在英文是 Be Careful），意思是：“要满有顾虑”——Be full of Care）。

除非我们学晓“一无挂虑”，否则庆祝的精神不会在我们里面。

除非我们完全信靠上帝，否则我们永不可能对事情毫无挂虑。那就是为什么禧年在旧约是那么要紧的庆典。除非人对上帝有深刻的信心，相信他会为他们预备一切的需要，否则他们不会有胆量去庆祝禧年。当我们信任上帝的时候，我们便有自由完全倚靠他去获得我们所需要的东西：

“凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝。

”

祷告是一种方法，藉着它我们可以移动上帝的膀臂。因此我们能够生活在一种无忧无虑的庆祝精神中。

然而，保罗的话不是到此为止。祷告和信靠本身不足以给我们带来喜乐。他继续告诉我们，要留心思念生活上一切真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的事物。上帝已经建立了一个满有美好事物的创造秩序。如果我们留心思念这些东西，便会自然而然地满有喜乐。那是上帝所指定的到喜乐的途径。如果我们认为，我们只藉着祈祷和唱诗便会有喜乐，那么我们会大失所望。可是如果我们在我们的生活中充满了简单的美好事物，并且不住地为此感谢上帝，我们便会满有喜乐。那么，我们的难题又怎么办呢？当我们决心凝注于生活上一切善良美好的事物时，我们的生活也便会满有这样的东西，

以致它们会趋于把我们的难题吞下去。

决意思念生活中比较高尚的事物，乃是一种意志的行动。这就是为什么庆祝也是一种操练。它不是落在我们头上的东西。它是故意拣选的生活方式和思想之结果。当我们拣选那方式时，在基督里的医治和救赎大能会闯入我们生活和关系的内在隐秘之处，而那无可避免的结果将会是喜乐。

### 庆祝的益处

庆祝的最重要、远超乎其他的益处是：它救我们脱离过于严肃地看待自己。那是所有诚挚追求属灵操练之人迫切需要的一种恩典。敬虔人士在职业上的一种危险是变得沉闷乏味。事情不应该如此。在所有人中，我们应该是最自由的、最活跃、最有趣的。庆祝使我们的生活增添了一种欢乐、节期和热闹的情调。毕竟说来，耶稣在生活中满有喜乐，以致他受人责难，说他是个贪食好酒的人。我们中许多的人过着一种苦涩的生活，以致我们绝不可能遭受像耶稣所受的那种责备。

请注意，我并非主张我们不妨每隔一段时期在罪中流连一下，我的意思只是，我们实在需要一些比较深刻、比较入世的快活经验。培植一种对人生广泛的欣赏力，这是具有医治和提神作用的。我们的心灵可能因竭力追随上帝而感疲乏，正如我们的身体可能因工作过劳而疲乏一样。庆祝帮助我们放松自己，并且欢喜享受世上的各种美好事

物。

庆祝可能是一剂有效的解药，解除我们心中不时会有的忧郁感，这种感觉可能收缩和紧压我们的心。忧郁是今天一种流行性传染病，庆祝可能帮助遏止这潮流。非尼伦在他所写题为“忧郁中的良剂”一章中，劝告那些给生活的重担压得抬不起头来的人，

“要藉好的谈话，  
甚至藉嬉戏作乐”

（注 3）去鼓舞他们自己。

庆祝的另一种益处是，它能给我们正确的眼光。我们能够自我解嘲。我们会看出，我们所极力争取的事件，并不如我们相信的那么重大。

在庆祝中，那些崇高伟大的人重新获得他们的平衡，而那些软弱低下的人则获得了新的身分。在上帝的节日中怎能有谁高谁低的分别呢？无论贫或富，无论有权无权，大家共同庆祝上帝的荣耀和奇妙。没有什么比庆典更能拆毁阶级制度的。

这样脱离了把自己看得过于重要的看法以后，我们也便脱除了一种判断的精神。别人不再显得那么丑恶，那么不属灵。我们可以与人分享共同的喜乐，而毋须把这些置于伪装虔诚的价值判断之下。

最后，庆祝的一个有趣特征是，它带来更多的庆祝。喜乐产生喜乐。欢笑产生欢笑。这是人生中藉施予而增多的少数事件之一。祁克

果说：“幽默时常悄悄地双至。”

（注 4）

## 庆祝之实施

如果庆祝基本上是一种团体的操练，又如果它给上帝的子民带来如此的益处，那么怎样去实施呢？这问题问得好，因为现代男女已经变得那么机械化，以致我们几乎把所有自发的喜乐经验消灭了。我们的庆祝经验多数都是做作的、塑造的。

实施庆祝的一种方法是藉歌唱、跳舞及欢呼。因为看到上帝的良善，心中激发了感恩之情，便会化成诗章、颂词和灵歌。崇拜、赞美、

颂扬都从心灵深处涌流出来。在《诗篇》第 150 篇中我们看见上帝的子民用号角，用琴瑟，击鼓跳舞，用丝弦的乐器和箫，用大声的钹赞美庆祝。

当小孩子庆祝时，他们做什么？他们发喧声，大量的喧声。在适当的时候发出喧声是没有什么不对的，正如在适当的时候静默不言并没有什么不对一样。小孩子们庆祝的时候跳舞。大卫在上帝面前尽情踊跃跳舞（撒下 6：14、16）。当以色列人给上帝的大权能从法老的掌握中抢救出来时，女先知米利暗领导子民作一次盛大的庆祝舞蹈

（出 15：20）。民族舞蹈时常都是文化价值的“传送人”，并且在真正的庆祝中一再被采用。当然，跳舞可能有错误和邪恶的表现方式，不过那完全是另外一回事。

歌唱、跳舞和发喧声都不是庆祝必须的形式。它们只不过是一些例子，使我们认识，地和其中所充满的，实在是属上帝的。像彼得一样，我们需要学习，从上帝恩手而来的东西，没有什么是与生俱来便不干净的（徒 10 章）

。我们可以自由地用我们的五脏六腑去庆祝上帝的良善！

欢笑是另一种实施庆祝的方法。那句古老的谚语说：“欢笑是最佳药物”，实在很有道理。的确，古新士（Norman Cousins）在他所著《病理剖析》（Anatomy of an Illness）一书中讨论，他怎样采用欢笑的治疗法克服了一项残废疾病。在医院的病房中，古新士看麦氏兄弟的电影以及“偷拍的照片”节目（Candid Camera），他禁不住纵情大笑。这种经历有一种麻醉果效，使他睡觉时没有痛楚的感觉。医生甚至证实，欢笑在他身体的化学成分上所产生的有益果效。

为什么不可以呢！耶稣具有一种幽默感——他所说的比喻中有些实在滑稽有趣。甚至有一种东西可称为“圣洁的欢笑”，在各种兴奋运动中常有这种现象。虽然我自己没有“圣洁的欢笑”的经验，我在别人身上观察到，它的果效似乎是全然有益的。不过，不管上帝是否把这种特别的恩典赐给我们，我们大家都可以不时体验到那种健康的欢笑。

所以，不妨自我解嘲。欣赏健康的笑语以及聪明的俏皮话。享受

好的喜剧，学习欢笑，它是一种要熟悉的操练。放下那永恒的重担，就是时常都要显得有深度的那个重担。

第三种鼓励庆祝的方法是强调幻想和想象的创作恩赐。郭斯

（Harvey Cox）注意到“人的庆祝和想象的机能已经萎缩了”

（注 5）

。

在另一处他写着说：“有一段时期，凡见异象的人都册封为圣人，神秘主义者受人景仰。如今，他们只被人当作研究的对象，置之一笑，甚至可能会加以约束。总之，在我们这个时代，我们用不信任的眼光去看幻想。

”

（注 6）

我们这些跟从基督的人能够冒险，反潮流而行。让我们尽情地享受儿童幻想的游戏。让我们见异象、做异梦。让我们游戏、歌唱、欢笑。幻想能够产生大量的创作观念，而练习我们的想象力可能是极有趣味的事。只有那些对他们的成熟缺乏安全感的人，会对这种快乐的庆祝方式有所顾忌。

让我们也尽情享受他人的创作力。那些创作雕像、图画、戏剧和音乐的人，都是神赐给我们的伟大礼物。我们能够组织艺术展览会去展览他们的作品。我们能在私人的聚会和正式的音乐会中唱他们的乐

曲。我们能够安排戏剧的演出去表演我们朋友的作品。我们能够举行一次家庭艺术展览会，以小孩子在学校所画的图画作号召。为什么不可以呢？那是极有趣的事，而且对社区的建立有帮助。

我们能做的另一件事是，把家庭的事件变为庆祝和感谢的时间。

这在我们文化的各种不同典礼中特别真确，例如生日、毕业礼、婚礼、

周年纪念等。我认识一对夫妇，每年结婚纪念日都种一棵树。如今在他们的农庄中约有四十棵树所构成的一个小森林，静静地见证他们的爱和忠诚。

我们也可以庆祝较小但也同样重要的事件，例如，完成了一项重要的计划，取得了一份职业，加薪。此外，为什么不安排经常的庆祝仪式，是与特别的事件无关的。花多点时间，让一家人围绕在钢琴前高声歌唱！学习不同文化的民族舞蹈，共同欣赏。规定时间同玩游戏，

或一起看戏，一齐读书。把探望亲戚看作你们一家的庆祝活动。我敢保证，你能够想到许多其他的意念，是只属乎你一家的。

我们能做的第五件事是，好好利用我们自己文化的节期，真真正正地庆祝。我们能把圣诞节变成多么大的庆典。我们可以不要一切与圣诞节相联的笨拙商业化事项，如果我们决定不想那样做的话。当然，

派送礼物是一件大事，但我们可以派送许多种类的礼物。几年前我们

的小儿子拿单正学习弹钢琴，他给家中每一成员一份特别的礼物——弹奏一首他学会了的歌曲。他用极花巧的包礼物花纸包住几个大礼物盒，让每一个人猜度里面的礼物是什么。当他们打开礼物盒时，有一张短柬说，他要用钢琴为他们弹一首小乐曲。多么可爱！多么有趣！复活节又如何？忘记春天的时装展览，排演家庭复活剧，庆祝复活的大能吧！恢复五月一日的春节庆典。出去采摘花朵送给你的邻舍和朋友。因自然界五彩缤纷的美丽而高兴快乐。为什么让万圣节 (Halloween) 成为一个异教的节日，去纪念黑暗的势力呢？让住宅或礼拜堂大放光明；唱歌庆祝基督胜过黑暗。让小孩（和成人）化装成圣经人物，或者历代以来的一些圣徒。

在中古时代有一个节期名叫“万愚节”

(Feast of Fools)

(注 7)

。

那时，所有平日属于“神圣不可侵犯”的人物，都可以安全地加以取笑和嘲弄。下级的圣职人员可以模仿他的上级的样子而予以取笑。政治上的领袖人物给人用文章攻击和讥讽。我们当然应该弃绝那些与那类庆典相伴同来的过分放荡的行为，不过我们实在需要一个机会去“自我解嘲”。与其向我们这个时代的社会习惯发怒或者反抗它们，更好的办法可能是找机会向它们讥笑。

我们设立节期是不受限制的；我们可以创立和发展我们自己的节期。有一个团契举行一个庆祝晚会，向他们的几位牧师致谢。每家自制一张卡片。各组团契预备一个短剧，或者读一篇颂词，说几句笑话等。作为该教会的牧师之一，我能够说，那实在是一个兴高采烈的晚会。我们为什么要等到我们的牧师决定离任时，才给他们举行特别的晚会呢？如果我们多点表示我们的感激，他们很可能会受鼓励，逗留长一点呢！

我知道有一间教会在圣诞节时举行一个“光明节”

。他们有音乐，

他们有戏剧，最要紧的是他们牵涉到许多人。我也知道另一组人，他们每季聚集一次去为其他国家的食物庆祝。有一次他们会有瑞典餐，另一次是爱尔兰餐，再另一次是日本餐。

在我任教的地方，我们有一件一年一次的大事，称为“春日交响乐”。它给人的心灵带来的好处是无法衡量的。它是一年中最令人翘首以待的事件。音乐、服饰、五彩缤纷的颜色——那是小型的狂响曲，

包涵职业制作的一切专门技术，没有人工塑造的肤浅现象。这个节目并不便宜。要花相当多的时间、精力和金钱。但我们大家都需要这样的欢乐节目，共同去寻求上帝的国。

庆祝赋予我们力量去活出其他所有的操练。当我们忠实去追寻

时，其他的操练会给我们带来拯救，救我们脱离那些使我们的生命多

年来都非常悲惨的东西，另外又激发更多的庆祝。这样便形成了一种不间断的生命和力量的循环。

进一步研究

诗人呼喊说：

“我们满口喜笑，满舌欢呼”

（诗 126：2）

。而圣

奥古斯丁回应圣经的话，宣告说：

“基督徒应该从头到脚赞美主！

”庆

祝是那些靠赖主的能力，兴奋地在世上行走之人的快乐特征。

主的喜乐不仅是一种好的感受。它对受苦、忧伤、心痛和痛苦也

很熟悉。它不是藉寻找而得获。也不是因为人们试行激起正常的感情，

或者有一种“鲜艳”的脾气，或者企图做一个乐观者而获得。

喜乐是食物、地点和人格——在我们日常生活的过程中，正当地

运用之结果。它的来临也是由于耶稣所应许的丰盛生命，取代了我们

生命中根深蒂固的积习的缘故。当我们的注意力集中在上帝国的时

候，它不知不觉地悄悄进来。

喜乐使我们强壮。我永不会忘记我听见孙凤说这句话的那日：

“在

我最快乐，因此也最有力的那天……” 。我记不起下面所说的内容，但我永不能忘记，她把喜乐和力量相联起来。我发觉这是真的，我想象你也会这样。当主的喜乐似乎把我们吞噬的那些日子，有一种几乎不能阻止的上帝的生命和能力从我们身上涌流到他人身上。

庆祝是一种恩典，因为它从上帝手中白白的赐给我们。它也是一种操练，因为要做一件事。

《希伯来书》的作者教导我们：

“常常以颂赞为祭献给上帝，这就是那承认主名之人嘴唇的果子。”

（来 13：15）

颂赞的祭是我们蒙召去做的事。在旧约里面有早祭和晚祭。我想，那是新约的祭司们一个好的开始，你也是其中一位。一天开始的时候，献上颂赞的早祭：“主啊！我爱你，我敬重你，我崇拜你，我渴望你的旨意和道路……”。晚上以感谢的晚祭结束一天。“主啊！感谢你，

感谢你的爱，你的同在，你的力量和恩典……”。当我们这样做的时候，火会降在我们嘴唇的祭上面，正如它昔日降在祭坛上一样。上帝的喜乐会来临，会有跳舞和歌唱以及说不出的和满有荣耀的喜乐。

我们很快会发现，我们自己在十点钟和两点钟的时候，不是小息喝咖啡，而是小息“感谢主”。我们的经验很快会那么丰富，以致我

们会渴望继续不断的在他面前心怀感激。当我们实行每天的日常事务，如饮食、工作、游戏，甚至睡觉时，这一切都会发生。相信上帝变为熟悉上帝，然后进而与上帝做朋友。我们会注视上帝的脸直至痛饮他的福祉，正如劳拍所见证的：“我知道‘沉醉于上帝’是什么意思。

”

正如前面说过的，这种喜乐远超乎浅薄的宗教之虚伪欢悦。它与今天浅薄的空谈“如果你爱耶稣，微笑吧！”毫无关联。它甚至不一定与属灵的狂喜有必然的关联。它的根源在于确知植根和建基于上帝。它是所有圣徒所知道的经验，也是劳伦斯所承认的：“主啊！我属乎你，枯竭并不要紧也不会影响我！”

#### 读经日程表

星期日——主已光荣得胜。出 15： 1-2， 20-21

星期一——主的喜乐。撒下 6： 12-19

星期二——称颂主。诗 103 篇

星期三——赞美主。诗 150 篇

星期四——和散拿。路 19： 35-40； 约 12： 12-19

星期五——走着，跳着，赞美上帝。徒 3： 1-10

星期六——哈利路亚。启 19： 1-8

#### 研讨题目

1. 你以上帝为乐吗？
2. 有大量的教训，教导我们要“为”一切事情赞美上帝；又有大量的教训，敦促我们“在”一切事上赞美上帝。你觉得二者的分别重要吗？若然，为何重要？
3. 想象在教会中一对亲密的朋友，他们刚听见他们八岁大的女儿在汽车失事中死了。你对他们的态度应该是：  
“与哀哭的人要同哭”  
呢？还是“你们要靠主常常喜乐：我再说，你们要喜乐”呢？
4. 你为什么认为，与朋友共度健康的捧腹大笑的一个晚上，对你大有好处呢？
5. 你认为，人类为什么时常发觉庆祝那么困难呢？
6. 哪一项你比较喜欢：突如其来的自发的喜乐，抑或有计划的庆祝方式？为什么？
7. 假如你在一个小组中，你是否愿意与组员共同设计一些真心实意的圣洁呼叫（编者按：如口号、颂词），在散会前一齐喊出来呢？
8. 可否在今年内计划好一次家庭式的非度假的庆典呢？
9. 你觉得自我解嘲容易吗？
10. 在结束这研究时，你“必须”与主订什么盟约？

进一步阅读资料

盖素尔(Tony Castle)著:

: Let' s Celebrate, London: Hodder

& Stoughton, 1984。本书对教会以及个别基督徒生活中的庆典提供实际的教导。

莫非(Cormac Murphy-O' Connor)著: The Family of the Church,

London: Darton, Longman & Todd, 1984。作者是 Arundel & Brighton 教区的主教。他在本书中讨论, 在今天的世界上, 教会是否能够以及

怎样成为一个家庭。

蓝门弟兄(Brother Ramon)著: Fullness of Joy, Basingstoke:

Marshall

Pickering, 1988。这是一本有关喜乐这个题目的研究作

品; 是从作者在教会里面不同的侍奉, 以及在全国各地搭顺风车的经验中产生的一本探问及灵修的心路历程。每一章在结束时都有一篇关于喜乐的各方面默想, 并且建议一些简单的动作去表达内心的喜乐。

附 注

第一章

(注 1) 你可能会希奇, 为什么本书所描述的操练称为“古典”操练。它们之所以称为古典的, 不单是由于它们是古老的, 虽然各世纪以来一些真诚的人都曾加以实行。这些操练之所以是古典的, 是由于它们对讲究经验的基督教而

言乃是“中心的”。所有灵修的师傅都肯定这些操练之必需。

(注 2) 看武尔曼 (John Woolman) 著: The Journal of John Woolman, Secaucus, New Jersey : The Citadel Press, 1972, p. 118。

(注 3) 在另一意义上, 它们实在很难——这一层, 后来会详加讨论。

(注 4) 看梅顿 (Thomas Merton) 著: Contemplative Prayer, London: Darton, Longman & Todd, 1973。

(注 5) 罪是那么复杂的一件事, 以致希伯来文有八个不同的说法。这八个都在圣经中出现过。

(注 6) 看奥诺 (Heini Arnold) 著 : Freedom from Sinful Thoughts : Christ Alone Breaks the Curse, Rifton, New York : Plough Publishing House, 1973, P. 94。

(注 7) 同上第 64 页。

(注 8) 同上第 82 页。

(注 9) 这包含客观的义和主观的义。在本书中我们讨论主观的义之问题（如果你喜欢另一神学术语，则可称它为“成圣”

。不过，一件重要的事是，我们必须了解，这二者都是从上帝而来的仁慈恩物。事实上，圣经对客观的和主观的义之间并未作清楚的划分，像神学家习惯所作的。这纯粹是因为圣经作者认为，说一个人有其中一项而没有另一项，乃是十分可笑的。

(注 10) 看米德(Frank S. Mead)编纂的 Encyclopedia of Religious

Quotations, London :

Peter

Davis

Ltd, 1965, p. 400。

## 第二章

(注 1) 看祈尔赛(Morton T. Kelsey)著: The Other Side of of Silence: A Guide to Christian Meditation:

London:SPCK, 1977。

(注 2) 看 盖 恩 夫 人 (Madame

Guyon) 著 :

Experiencing the Depths of Jesus Christ ,Goleta,CA:

Christian Books,1975,p. 3。

(注 3) 看提摩太华(Timothy Ware) 编纂的: The Art of Prayer  
: An Orthodox Anthology,London : Faber, & 1966,p. 110。

(注 4) 看泰勒(Jeremy Taylor) 著: The House of  
Understanding: Selections from the Writing of Jeremy  
Taylir,ed . Margaret Gest,philadelphia : Univ . of  
Pennsylvania Press,1954,p. 106。

(注 5) 看潘霍华(Dietrich Bonhoeffer) 著: The Way to  
Freedom,London: Fontana,1972。

(注 6) 看盖恩夫人著: Experiencing the Depths of  
Jesus Christ。

(注 7) 看金碧士(Thomas A kempis) 著:

《效法基督》

晨星出版社 (The Imitation of Chirst,Loondon: Hodder &  
Stoughton,1979)

。

(注 8) 看梅顿著: Contemplative Prayer,London:

Darton,Longman & Todd,1973。

(注 9) 祈尔赛在他所著: The Other Side of Silence 一书中,对  
东方的默想与基督教的默想曾作极佳的分析。看

该书第 1、57、98 和 121 页

(注 10) 看梅顿著：Spiritual Direction and Meditation, St. Albans: A Clarke Books 1975。

(注 11) 看梅顿著：Contemplative Prayer。

(注 12) 看彭威廉(William Penn) 著：No Cross, No Crown, ed. Ronald Selleck, Richmond, In: Friends United Press, 1981, p. xii。

(注 13) 看梅顿著：Contemplative Prayer。

(注 14) 看陶恕(A. W. Tozer) 著：

《认识至圣者》播

道出版社 (The Knowledge of the Holy, Eastbourne kingsway, 1984)。

(注 15) 看奥宽娜 (Elizabeth O' Connor) 著：Search for Silence, Waco, Texas: Word Books, 1971, p. 95。

(注 16) 看梅顿著：Spiritual Direction and Meditation。

(注 17) 同上。

(注 18) 看卫德 (Alexander Whyte) 著：Lord, Teach us to Pray, New York: Harper & Brothers, n. d. , p. 249。

(注 19) 看雷烈辉 (Lynn J. Radcliffe) 著：Making Prayer Real, New York : Abington-Cokesbury

Press, 1952, p. 214。

(注 20) 看沙尔的圣芳济 (St Francis de Sales 著：  
Introduction to the Devout Life, ed. Peter Toon, London：  
Hodder & Stoughton, 1988。

(注 21) 看梅顿著：Contemplative Prayer。

(注 22) 看梅顿著：Spiritual Direction and Meditation。

(注 23) 潘霍华。

(注 24) 看卫德著：Lord, Teach us to Pray, 第  
249-250 页。

(注 25) 同上第 251 页。

(注 26) 看恩德晓 (Evelyn Underhill) 著：Practical  
Mysticism, New York: E. P. Dutton & Co. , Inc. , 1943, p. 90。

(注 27) 看梅顿著：Spiritual Direction and Meditation。

(注 28) 有两个密切地影响默想的题目会在“静默的  
操练”一章中讨论。这两个题目是：静默的活用以及十架约  
翰 (St John of the Cross) 所发展的概念，人世间生动地  
称之“灵魂的黑夜”。

(注 29) 与通常的假设相反，一旦你把握住那观念，  
记诵经文是一件十分容易的事。

“导航会”

(The Navigators)

出版了无数帮助记诵经文的书，使背诵经文的工夫更加容易。

### 第三章

（注 1）看邦兹（E. M. Bounds）著：

《祈祷出来的能

力》宣道出版社（Power Through Prayer, Chicago: Moody Press, n. d. p. 23）

。

（注 2）看邦兹著：

《祈祷出来的能力》。

（注 3）同上。

（注 4）同上。

（注 5）同上。

（注 6）看梅顿著：Contemplative Prayer, 第 11 页。

（注 7）看祁克果（Søren Kierkegaard）著：

Christian Discourses, trans. Walter Lowie, Oxford University Press, 1940, p. 324。

（注 8）看艾哈特（Meister Eckhart）著：Meister Eckhart, trans. C. de B. Evans, Vol. I, London: John M. Watkins, 1956, p. 59。

（注 9）看雷烈辉著：Making Prayer Real 第 214 页。

（注 10）看劳拍（Frank C. Laubach）著：Prayer the Mightiest Force in the World, New York : Fleming H. Revell, 1946, p. 31。

（注 11）看劳拍著：Learning the Vocabulary of God, Nashville: The Upper Room Publishing Co. , 1956, p. 33。

（注 12）看邦兹著：

《祈祷出来的能力》。

（注 13）看祈里（Thomas R. Kelly）著：A Testament of Devotion, London: Quaker Home Service, 1979。

（注 14）同上第 35 页。

（注 15）看邦兹著：

《祈祷出来的能力》。

#### 第四章

（注 1）看卫斯理（John Wesley）著：The Journal of the Reverend John Wesley, London : The Epworth Press, 1938, p. 147。

（注 2）法利赛人常在礼拜一和礼拜四禁食，因为那两天是“墟集日”，这样便保证必然会有更多的人看见他们的敬虔而生景仰。

（注 3）在此我并不打算驳斥“时代派”（Dispensationalism）的异端，变为“登山宝训”只适用于将来的时代，而不适用于今天。对这问题的讨论，请参傅勒（Saniel P. Fuller）所写的一篇博士论文：《时代派解

经法》 (The Hermeneutics of Dispensationalism;doctoral thesis  
at  
Northwestern  
Baptist  
Seminary,  
Chicago, Illinois) 。

(注 4) 看史密司 (David R. Smith) 著: Fasting:  
A Neglected Discipline, Fort Washington, Pennsylvania:  
Christian Literature Crusade, 1969, p. 6。

(注 5) 看华理斯 (Arthur Wallis) 著: God' s Chosen Fast,  
Fort  
Washington,  
Pennsylvania,  
Christian  
Literature Crusade, 1971, p. 25。

(注 6) 看潘霍华著: 《追随基督》道声出版社 (The  
Cost of Discipleship, London: SCM Press, 1964) 。

(注 7) 看邦兹著:  
《祈祷出来的能力》。

(注 8) 看卫斯理著: Sermons on Several Occasions, London:  
Epworth Press, 1971, p. 301。

(注 9) 看史密司著: Fasting。第 39 页。

(注 10) 看祈里著: A Testament of Devotion, 第 35 页。

(注 11) 看华理斯著: God' s Chosen Fast, 第 66 页。

(注 12) 看奥宽娜著: Search for Silence, 第 103-104 页。

(注 13) 看卫斯理著: Sermons  
on  
Several  
Occasions' 第 297 页。

(注 14) 以下所列举的观念中有一些以不同的形式在我另一本书中出现, 即《简朴生活真谛》。学生福音团契出版社出版。1987 年。

## 第五章

(注 1) 艾德莱 (Mortimer J. Adler) 在他所著: How to Read a Book (New York: Simon and Schuster, 1940) 一

书中, 对此问题有极详细的讨论。在“研究的操练”这一章中, 我从他获得不少亮光。

(注 2) 看马丁·布柏 (Martin Buber) 著: Tales of the Hasidim: Carly Masters, New York: Schocken Book, Lnc., 1948, p. 111。

（注 3）看纪德（André Gide）著：If It Dies, trans .  
Dorothy

Bussey, New

York : Random

House, 1935, p. 83。

（注 4）看恩德晓著：Practical Mysticism, 第 93-94  
页。

（注 5）看杜斯妥也夫斯基（Fyodor Dostoevski）著：  
The Brothers karamazov, London: Penguin, 1970。

（注 6）这里的忠告是为相当成熟和各方面都健全的人而说的。不是为精神颓丧以及给生活的担子压得抬不起头的人说的。对他们来说，这些操练压力太大，可能弄巧反拙。如果你觉得这类的研究过于沉重，请不要尝试。不过，仍有希望，还有有些事是你能够做到的。看下面“认罪”和“引导”两章。

（注 7）看杜拉斯（Charles Moel Douglas）编纂的：  
Forty Thousand Quotations, Garden City, New York; Halcyon  
House, 1940, p. 1680。

## 第六章

（注 1）看贝德（Richard E. Byrd）著：Alone, New York: Putnam  
1938, p. 19。

(注 2) 看吉施 (Arthur G. Gish) 著: Beyond the Rat Race New Canaan, Connecticut : Keats Publishing, Inc. ,1973, p. 21。

(注 3) 同上第 20 页。

(注 4) 看祁克果著: Christian Discourses, 第 322 页。

(注 5) 同上第 27 页。

(注 6) 一件令人伤心的事是, 许多时候, 圣经试行把简朴的原则应用到某一文化上, 但后代的人却把这些适用于某一文化的劝勉普世化, 使它们变为杀害灵魂的律法。例如, 我们看见有人因为彼得曾对他那时代的人说: “你们不要以外面的辫头发, 戴金饰, 穿美衣为装饰”

(彼前 3: 3),

而定下律法, 禁止基督徒辫头发和戴金戒指。

(注 7) 看卫斯理著: The Journal of the Reverend John Wesley, 1767 年 11 月。

(注 8) 看赛德 (Ronald J. Sider) 著: Rich Christians in an Age of Hunger, London : Hodder & Stoughton, 1978。

(注 9) 看祁克果著: Christian Discourses. 第 344 页。

(注 10) 看武尔曼著: The Journal of John Woolman, 第 144-145 页。

(注 11) 同上第 168 页。

(注 12) 看乔治·福克斯 (George fox) 著：  
Works, Vol. 8, Philadelphia, 1831, p. 126, Epistle 131。

(注 13) 看《简朴生活真谛》。

(注 14) 这些简朴的语句采自戴阿拔 (Albert Day)  
所著: Discipline and Discovery 一书。

## 第七章

(注 1) 看奥宽娜著: Search for Silence, 第 132 页。

(注 2) 看潘霍华著:

《团契生活》基督教文艺出版社

(Life Together, London: SCM Press, 1954)

。

(注 3) 看杜海蒂 (Catherine de Hueck Doherty)

著: Poustinia: Christian Spirituality of the East for Western  
Man, London;: Fount, 1977。

(注 4) 看金碧士著: 《效法基督》

。

(注 5) 看武尔曼著: The Journal of John Woolman, 第 11 页。

(注 6) 看潘霍华著: 《团契生活》

。

(注 7) 看杜海蒂著: Poustinia, 第 212 页。

(注 8) 看十架约翰 (St John of the Cross) 著:

The Collected Works of St . John of the Cross, trans. Kieran Kavanaugh and Otilio Rodriguer, Garden City, New York: Doubleday & Co. , Inc. ,1964,p. 296。

(注 9) 同上第 363 页。

(注 10) 同上第 295 页。

(注 11) 同上第 364 页。

(注 12) 同上第 365 页。

(注 13) 这些中心发展的过程，在杜海蒂所著：Poustinia 一书中有详细的描述，参注 3。

(注 14) 看潘霍华著：《团契生活》

。

(注 15) 看梅顿著：The Sign of Jonas, New York: Harcourt, Brace and Co. ,1953,p261。

(注 16) 看杜海蒂著：Poustinia, 第 216 页。

## 第八章

(注 1) 在一本名叫 The Consolation of Philosophy (New York;: Random House Publishers,139,p. 139)的书

中，引用了金碧士《效法基督》中一句话。

(注 2) 《普天颂赞》修正本第 410 首。

(注 3) 这个名词以及下面所列举的好几个观念，都

从尤达 (John Howard Yoder) 著:

《耶稣政治》信生出版社

(The Politics of Jesus, Grand

Rapids

MI

:

Eerdmans, 1972) 一书中得来。那本书中有一章对“革命性的顺服”有极佳的讨论。

(注 4) 今天的教会对“十字架生活”对人类社会之

涵义不了解, 或者了解, 但没有遵行。赫施柏革 (Guy Hershberger) 在他所著 *The Way of the Cross in Human Relations* (Scottsdale, PA: Herald Press, 1958) 一书中,

大胆地探索一些这样的涵义。他讨论服侍之道如何应该影响

下列各问题: 战争、资本主义、贸易公会、劳工协会、物质主义、劳资关系等 (“十字架生活”这术语是由赫施柏革而来)

。

(注 5) 这个名词是马丁路德所创, 直译是:

“房屋—

—目录”, 即一套基督徒家庭规则。这一套家庭规则有一种

特别的形式, 在弗 5: 21; 西 3: 18; 多 2: 4; 彼前 2: 18

都可找到。

（注 6）看尤达著：

《耶稣政治》。参注 3。

（注 7）同上。

（注 8）同上。

（注 9）看金碧士著：《效法基督》

。

（注 10）看上面“顺服的限度”一段。

## 第九章

（注 1）看祈里著：A Testament of Devotion, 第 124

页。

（注 2）看圣法兰西斯（St Francis of Assisi）著：

Selections from the Writings of St. Francis of Assisi,  
Nashville: The Upper Room Press, 1952, p. 25。

（注 3）看密尔顿（John Milton）著：Poetical Works, Oxford:  
Oxford University Press, 1966。

（注 4）陶德（C. H. Dodd）语，为巴克莱（William Barclay）  
所引用（The Letters of John and Jude, Philadelphia: The  
Westminster Press, 1960, p. 68-69）。

（注 5）看罗维廉（William Law）著：A. Serious Call to

a

Devout

and

Holy

Life, London : Hodder

&

Stoughton, 1987。

（注 6） 我的博士科研究范围，有一大部分是关乎美国的奴隶制度。我对非自愿的奴役之可怖的属于魔鬼的性质，有极敏锐的感悟。

（注 7） 看金碧著：

《效法基督》。

（注 8） 看 尤 哥 利 诺 （ Brother Ugolino di Monte Santa Maria ） 编 著 ： The

Little

Flowers

of

St. Francis, London: Hodder & Stoughton, 1985。

（注 9） 看潘霍华著：《追随基督》

。

（注 10） 看泰勒著：The Rule and Exercises of Holy Living in Fellowship of the Saints: An Anthology of Christian

Devotional

Literature, Mew

York

:

Abingdon-Cokesbury Press, 1957, p. 353。

（注 11） 看潘霍华著：《团契生活》

。

（注 12） 看非尼伦（Francois Fenelon）著：Christian Perfection

Minneapolis

:

Bethany

Fellowship

Inc, 1975, p. 34。

（注 13） 同上第 36 页。

（注 14） 看贝纳德（Bernard of Clairvaux）著：

St. Bernard on the Song of Songs, London: A. R. Mowbray

& Co. , 1952, p. 70。

（注 15） 看潘霍华著：《团契生活》

。

（注 16） 同上。

第十章

（注 1） 看潘霍华著：《团契生活》

。

（注 2） 同上。

（注 3） 看孙凤（Agnes Sanford）著：The Healing Gifts Gifts of the Spirit, New York: Holman, 1966, p. 110。

（注 4） 看潘霍华著：《团契生活》

。

（注 5） 看利顾理（St Alphonsus Liguori）著：“A Good Confession,” found in an anthology entitled To Any Christian, London: Burns & Oates, 1964, p. 192。

（注 6） 古代基督徒认为，审查良心乃是认罪的准备，这种观念与现代所谓“让你的良心作你的指引”的世俗观念相去何只万里计！良心本身已经败坏也受文化所规限——在伦理和信仰的事上是一个最不可靠的指引。

（注 7） 看史蒂理（Douglas Steere）著：On Beginning from Within, New York: Harper & Brothers 1943, p. 80。

（注 8） 看利顾理著：“A Good Clnfession”，第 193 页。

（注 9） 看乔叟（Geoffrey Chaucer）著：The Canterbury Tales, London: Penguin, 1970。

（注 10） 看邦兹著：

《祈祷出来的能力》。

（注 11） 看利顾理著：A Good Confession, 第 195 页。

（注 12） 看潘霍华著：《团契生活》，“在十字架下生活”一词是潘霍华所创。

（注 13） 在耶稣的这些话中，我们不仅有赦罪的职事，也有留罪的职事。

“你们赦免谁的罪，谁的罪就赦免了；你们留下谁的罪，谁的罪就留下了。”留罪的职事只是拒绝把人带到他们还未预备好的地步。有时人们极欲把人带进上帝的国，以致在人们尚示寻求赦罪，或者尚未想要获得赦罪之前，便向他们宣布罪得赦免。不幸的是，这种缺点正是现代许多传福音事工的特色。

（注 14） 看孙凤著：The Healing Gifts of the Spirit, 第 117 页。

## 第十一章

（注 1） 上帝的荣耀或光辉住在他子民中间。这表明上帝与他的子民同在，这与一位抽象和远离人的上帝相对。

（注 2） 看陶恕著：

《认识至圣者》

。

（注 3） 同上。

(注 4) 看劳拍著: Learning the Vocabulary of Cod, 第 22-23 页。

(注 5) 看劳伦斯 (Brother Lawrence) 著:

《与神同

在》基道书楼 (The Practice of the Presence of Cod, London: Hodder & Stoughton, 1982) 。

(注 6) 看史蒂理著: Prayer and Worship, New York:

The Edward W. Hazen Foundation Inc. , 1942, p. 36。

(注 7) 看祈里著: The Eternal Promise, 第 72 页。

(注 8) 同上第 74 页。

(注 9) 看乔治·弗克斯著: Epistle 288 (1672)。此

信在 Quaker Religious Thought (Vol. 15, No. 2 Winter 1973-74)p. 23 中引用过。

(注 10) 看非尼伦著: Christian Perfection, 第 4 页。

(注 11) 看梅顿著: Contemplative Prayer, 第 42 页。

(注 12) 看杜必律著: (D. Elton Trueblood ) 著: The people Called Quakers, New York: Harper & Row, 1966, p. 91。

(注 13) 看奈勒:

(James Nayler) 著: A Collection

of Syndry Books, Epistles, and Papers, written by James Nayler, etc Printed in London, 1716, P. 378。

(注 14) 看史伯理 (Willard Sperry) 著:

“Reality in

Worship ” taken from *The Fellowship of Saints : An Anthology of Christian Devotional Literature*, Thomas S . Kepler, Ed . New

York:

Abingdon-Cokesbury

Press, 1963, p. 658。

## 第十二章

（注 1） 有关个人方面的引导的最好书籍中的一本是

卫斯理所著： *In Search of Guidance*, Ventura, CA: Regal Books, 1984。

（注 2） 看 尤 哥 利 诺 著： *The Little Flowers of St. Francis* 第 74-78 页。

（注 3） 马可和碧琪准我述说这故事。那封信放在新堡教友会 1975 年 8 月 6 日会议记录中。

（注 4） 看 锤 斯 (Rufus M. Jones) 著： *The Quakers in the American Colonies*, New York: W. W. Norton and Co. , 1921, p. 517。

（注 5） 看 卫 提 亚 (John G. Whittier) 编纂的： *The Journal of John Woolman*, London :

Headley

Brothers, 1900, p. 13。

（注 6） 所付出的款项之准确数目不详，虽然当时习惯付给年薪。在向下议院呼吁废除奴隶制度的呈文中，一位名叫卜斯顿（F. Buston）的说，北卡罗纳州的教友会信徒为了释放他们的奴隶，付出了五万磅的代价。

（注 7） 看 梅 顿 著： Spiritual Direction and Meditation, 第 12 页。

（注 8） 同上第 8 页。

（注 9） 看高赛德（Jean-Pierre de aussade）著：

The Sacrament of the Present Moment, trans . Kitty Muggeridge, London: Fornt, 1981。

（注 10） 看哲逊夫妇（Dave & Neta Jackson）合著：

Living

Together

in

a

World

Fallng

Apary, Carol

Stream, Illinois: Creation House, 1974, p. 101。

(注 11) 看梅顿著：Spiritual Direction and Meditation, 第 9 页。

(注 12) 看乔治·弗克斯著：The Journal of George Fox, London: Headley Brother, Ltd, 1975, p. 184。

(注 13) 看卫拉德 (Dallas Willard) 著：Studies in the Book of Apostolic Acts: Journey into the Spiritual Unknown. Unpublished study guide available only from the author。

### 第十三章

(注 1) 何健迪 (Johannes Hoekendijk) 与着说：

“禧

年乃 是以社 会拯 救的方 式去说 明出 埃及的 意义。…… ”

( Union Seminary Quarterly Review, “ Mission-A Celebration of Freedom, ” Jan. 1966, p. 141 )

。

(注 2) 看郭斯 ( Harvey Cox ) 著：The Feast of Fools, Cambridge: Harvard University Press, 1969, p. 12。

(注 3) 看非尼伦著：Christion Perfecton, 第 102 页。

(注 4) 看杜必律 (D. Elton Trueblood) 著：The Humor of Christ, New York: Harper & Row, 1964, p. 33。

(注 5) 看郭斯著：The Feast of Fools, 第 11 页。

(注 6) 同上第 10 页。

（注 7） 同上第 3 页。

苏恩佩

在重重噪音围堵的烦嚣城市生活中谈独处，在日常步伐万分火急的太空穿梭时代谈默想，在人们极度放肆纵其口腹之欲的富裕社会谈禁食——实际吗？可行吗？有人会停下来聆听吗？

默想、祷告、禁食、研究、简朴、独处、顺服、服侍、认罪、敬拜、引导、庆祝这些古典的属灵操练曾在传统的基督徒静修生活扮演重要角色，而本书则将它们带到今日世代中。作者肯定这些操练绝非早期教父们的专利，也不是隐匿在中世纪碉堡的圣徒们才能实践，而实在是每一个时代的需要，尤其是日渐与上帝疏离的现代人。作者肯定这些操练是最美的途径，引导我们与基督联合，进到更深入的内在生命，结茂盛的果实。

本书真正揉合了古典与现代，帮助我们抛开一些肤浅的观念和习惯，抓紧那些永不落伍的真正重要的东西。

本书的调子却并非披麻蒙灰般低沉；相反的，作者让我们看到操练是充盈欢笑和歌唱的，尤其当我们不断将自己在上帝面前开放。本书的诞生就该是一椿值得庆祝的事，因为它有本领使读者从中反照自己灵魂深处的心思意念。

# Document Outline

- [壹·属灵的操练：释放之门](#)
- [贰·默想操练](#)
- [叁·祷告的操练](#)
- [肆·禁食的操练](#)
- [伍·研究的操练](#)
- [陆·简朴的操练](#)
- [柒·独处的操练](#)
- [捌·顺服的操练](#)
- [玖·服侍的操练](#)
- [拾·认罪の操练](#)
- [拾壹·崇拜の操练](#)
- [拾贰·引导の操练](#)
- [拾叁·庆祝の操练](#)