第七講：屬靈操練（三）

I. 默想式禱告

1．引用

「生活的困擾使我們筋疲力盡，我們想找一個安靜，真正能更新我們的地方。我們渴望自己的靈性在神裡面被恢復，重新得力繼續生活。然而我們沒有在神等我們的地方，在神可以被找到的地方去找祂，也就是在祂兒子裡面，或者在祂的話語裡面去找祂。

我們尋求神可能是因為我們有一千件事情要問神，並且認為除非這些問題得到解答，我們將無法繼續生活下去。我們的問題如雪片般地飛到神那裡，要求神給答案，給線索，給一條容易走的路；然而我們卻忘了一件事，那就是神在祂的話語裡面已經給了我們所有問題的解答，問題是我們沒有在神講話的地方去聆聽；神的話已經在世上發出，足夠所有世代享用，是取之不盡，用之不竭的。我們可能認為神的話在很久以前曾被人聽到過，但現在幾乎已經被用完了，該是神給我們新的話語的時候了；然而我們卻沒有看到，神的話依然像以往一樣新鮮活潑地回響著，並且離我們像以往一樣的近；「這道離你不遠，正在你口裡，在你心裡」（羅馬書10:8）； 被用完和疏遠的是我們自己；我們也不明白，在時候滿足的時候，神的話語一旦在世上發出，就如此有能力，以至於每個人都可以取用，不受時間和空間的限制。

當耶穌在世的時候，少數人曾是祂的同伴，並且與祂談過話。我們可能很羨慕他們，可是在與耶穌的對話中，他們也像我們一樣顯的愚笨和不善辭令；耶穌的確曾與撒瑪利亞婦人談過話，可是耶穌同時也向每一個罪人講話，無論是男是女；所以我們不應該把神的話看成僅僅是歷史上的話，也應該看成是神對我們說的話，就像耶穌說：「來，跟從我!」 「以後不要再犯了!」，「平平安安的去吧!」 再有，除非我們抱著赤露敞開面對面遇見主的心態，那種快速閱讀新舊約並希望在其中找到一個又一個真理的做法也是無益的，正如約翰福音 5:39-40 說，「你們查考聖經，〔或作應當查考聖經〕因你們以為內中有永生，給我作見證的就是這經。然而你們不肯到我這裡來得生命。」

— 禱告（Prayer by Hans Urs von Balthasar）

2. 如何操練默想式禱告?

1) 內在化及個人化聖經經文

2) 尋求活出聖經經文的經歷, 正如一位蘇格蘭傳道人所說的, 「打開新約, 想像你是耶穌的門徒之一, 是那個稅吏, 是那個浪子, 是抹大拉的馬利亞, 是彼得。」

3) 努西亞本篤會的傳統把這種禱告叫做誦讀聖言, 其中包括: 閱讀、默想、回應神、靜思與神在愛中的聯合。

4) 這種默想把我們的想像帶進聖經的情景, 可以使我們定睛在神的身上。沙爾·法蘭西斯說：「藉著想像, 把我們的思想限制在所默想的奧秘里 (指耶穌生平的一個事件), 以便我們的思想不再來回遊蕩, 正如我們把一隻鳥兒關在籠子里, 或者把一隻鷹用皮帶捆起來使它可以安息在手上。」

5) 羅耀拉的伊格那修在他的 《屬靈操練》中提出 「感官應用,」 就是要聽、看、聞、嘗並且感覺所默想的經文。

6) 如何操練?

a. 安靜在神面前 (裡面和外面)

b. 意識到耶穌基督愛的同在

c. 祈求神賜下恩典使我們能聽到聖靈藉聖經對我們說的話

d. 慢慢地, 禱告地, 專注地讀經

e. 當你被一個亮光, 一個問題或一種情感感動的時候, 要馬上停下來回應神, 因為神已經藉著聖經向你說話。

f. 不要急著往下讀經，要等待直到神向你講完要講的話。

II. 屬靈閱讀

對大多數人來說，屬靈閱讀要求恢復一個已經不再流行的技能，就是不慌不忙，沈思默想，禱告地，重復地閱讀；這種閱讀在塑造心靈的同時對智力也有益；屬靈閱讀是在神面前把學習和禱告，思想和心靈融為一體；屬靈閱讀如同坐下來享受五道大菜, 而不是吃一頓快餐。

屬靈閱讀的目的是為了靈命塑造。當我們進行屬靈閱讀的時候，聖靈會陶造我們，使我們更像基督；我們大部分的閱讀傾向於獲取廣泛的信息；這兩者的區別在穆勒霍蘭（Mullholland）所寫的 Shaped by the Word《被道塑造》一書中提到，「屬靈閱讀是為了塑造生命，因此要用不慌不忙，沈思默想的速度來讀；要把書看成是一位好朋友，允許文字控制讀者，讀者是文字講話的對象；以謙卑，熱愛和順服的態度來接近，向奧秘敞開。而為了獲取信息的閱讀正相反；這兩類閱讀之間會相互影響, 並且各有各的用途。然而大部分人急需的是屬靈閱讀。」

那麼，屬靈閱讀的內容是什麼呢？聖經應該被放在第一優先，其它書籍都是第二位的；第二優先的屬靈閱讀書籍是屬靈經典著作, 正如 C.S. 魯益師在他的「讀古老的書」那篇短文中所說的,

「每個時代都有自己的觀點; 能看到某些真理固然好，可是也容易犯某些錯誤; 因此，我們所有人都需要那些能更正我們這個時代明顯錯誤的書籍; 那些書是古老的書; 所有的現代作者多少都有份於他們同時代的觀點，甚至包括像我這樣，最反對同時代觀點的人也不例外。當我讀到許多世紀以前的爭論時，我發現爭論的雙方通常都假定自己沒有問題，而他們所謂的沒有問題是我們現在絕對否認的，沒有什麼比這個發現對我的衝擊更大了。我們中間沒有一個人能完全逃避這個盲點。可是如果我們只讀現代的書籍，我們無疑會增加我們的盲點，削弱我們對盲點的防衛; 如果現代的書中說到真理，那也是我們已經知道一半的; 如果現代的書告訴人虛假，那麼它們會加重我們已有的錯誤; 唯一的緩解劑就是讓數世紀的海風吹過我們的思想，這只能借著閱讀古老書籍達成。」

對靈命塑造來說，再沒有比魯益師的這段話更真實的了；魯益師還認為，一個不愛讀書的人通常只讀一遍；但好書是值得我們反復閱讀的。以下就是一些值得我們反復閱讀的屬靈經典著作：

1. 效法基督—托馬斯·厄·肯培

2. 懺悔錄—奧古斯丁

3. 與神同在—勞倫斯

4. 團契生活—潘霍華

5. 渴慕神—陶恕

6. 心的純潔—祁克果

除了經典著作以外，讀那些受屬靈經典著作熏陶的作者所寫的書籍也很有幫助，其中包括畢德生，巴刻，福斯特理查德，威拉德達拉斯等的著作。

III. 屬靈指導

在一個幾乎凡事都尋求幫助的時代，基督徒為什麼要獨自行走屬靈旅程呢？我們有理髮師為我們設計髮型，醫生為我們看病，旅行社為我們安排假期，律師為我們打官司；可是我們生命中唯一沒有得到關注的就是我們與神的關係；而我們與神的關心是需要得到屬靈指導的。我們可能像詩篇作者一樣說:「也沒有人眷顧我」(詩篇 142:4)；這種呼聲經常會在教會中聽到；我們沒有屬靈指導的服事，而這種服事卻是聖經時代和數世紀之前的聖徒們所重視的。

事實上，屬靈指導是可以獲得的；我們可以從我們的牧師，基督徒輔導，敬虔的師傅，智慧的朋友那裡得到屬靈指導；屬靈指導者應該具備以下五個條件:

1) 為我禱告,與我禱告

2) 能看到我所看不到的神在我身上運行的恩典

3) 照我的本像接納我

4) 願意挑戰我在基督里進深

5)與基督有一個成熟的以及充滿熱情的關係。

當屬靈指導者和被指導者之間的關係以自由，彼此尊重，親切關懷，柔和謙卑以及彼此代禱為特徵時，屬靈指導能最好地發揮作用。屬靈指導的價值在於「人類的靈魂沒有複製品」這個事實；在通往效法基督這個目標的路上，基督徒有相似的旅程，卻沒有完全相同的旅程；這就是為什麼有時我們都需要至少一個屬靈指導者告訴我們哪裡是死衚衕，哪裡需要繞道而行，哪裡是平坦的道路。