第七讲：属灵操练（三）

I. 默想式祷告

1．引用

“生活的困扰使我们筋疲力尽，我们想找一个安静，真正能更新我们的地方。我们渴望自己的灵性在神里面被恢复，重新得力继续生活。然而我们没有在神等我们的地方，在神可以被找到的地方去找祂，也就是在祂儿子里面，或者在祂的话语里面去找祂。

我们寻求神可能是因为我们有一千件事情要问神，并且认为除非这些问题得到解答，我们将无法继续生活下去。我们的问题如雪片般地飞到神那里，要求神给答案，给线索，给一条容易走的路；然而我们却忘了一件事，那就是神在祂的话语里面已经给了我们所有问题的解答，问题是我们没有在神讲话的地方去聆听；神的话已经在世上发出，足够所有世代享用，是取之不尽，用之不竭的。我们可能认为神的话在很久以前曾被人听到过，但现在几乎已经被用完了，该是神给我们新的话语的时候了；然而我们却没有看到，神的话依然像以往一样新鲜活泼地回响着，并且离我们像以往一样的近；“这道离你不远，正在你口里，在你心里”（罗马书10:8）； 被用完和疏远的是我们自己；我们也不明白，在时候满足的时候，神的话语一旦在世上发出，就如此有能力，以至于每个人都可以取用，不受时间和空间的限制。

当耶稣在世的时候，少数人曾是祂的同伴，并且与祂谈过话。我们可能很羡慕他们，可是在与耶稣的对话中，他们也像我们一样显的愚笨和不善辞令；耶稣的确曾与撒玛利亚妇人谈过话，可是耶稣同时也向每一个罪人讲话，无论是男是女；所以我们不应该把神的话看成仅仅是历史上的话，也应该看成是神对我们说的话，就像耶稣说：“来，跟从我!” “以后不要再犯了!”，“平平安安的去吧!” 再有，除非我们抱着赤露敞开面对面遇见主的心态，那种快速阅读新旧约并希望在其中找到一个又一个真理的做法也是无益的，正如约翰福音 5:39-40 说，“你们查考圣经，〔或作应当查考圣经〕因你们以为内中有永生，给我作见证的就是这经。然而你们不肯到我这里来得生命。”

— 祷告（*Prayer* by Hans Urs von Balthasar）

2. 如何操练默想式祷告?

1) 内在化及个人化圣经经文

2) 寻求活出圣经经文的经历, 正如一位苏格兰传道人所说的, “打开新约, 想像你是耶稣的门徒之一, 是那个税吏, 是那个浪子, 是抹大拉的马利亚, 是彼得。”

3) 努西亚本笃会的传统把这种祷告叫做诵读圣言，其中包括: 阅读、默想、回应神、静思与神在爱中的联合。

4) 这种默想把我们的想像带进圣经的情景, 可以使我们定睛在神的身上。沙尔·法兰西斯说：“藉着想像, 把我们的思想限制在所默想的奥秘里 (指耶稣生平的一个事件), 以便我们的思想不再来回游荡, 正如我们把一只鸟儿关在笼子里, 或者把一只鹰用皮带捆起来使它可以安息在手上。”

5) 罗耀拉的伊格那修在他的 《属灵操练》中提出 “感官应用,” 就是要听、看、闻、尝并且感觉所默想的经文。

6) 如何操练?

a. 安静在神面前 (里面和外面)

b. 意识到耶稣基督爱的同在

c. 祈求神赐下恩典使我们能听到圣灵藉圣经对我们说的话

d. 慢慢地, 祷告地, 专注地读经

e. 当你被一个亮光, 一个问题或一种情感感动的时候, 要马上停下来回应神, 因为神已经藉着圣经向你说话。

f. 不要急着往下读经，要等待直到神向你讲完要讲的话。

II. 属灵阅读

对大多数人来说，属灵阅读要求恢复一个已经不再流行的技能，就是不慌不忙，沉思默想，祷告地，重复地阅读；这种阅读在塑造心灵的同时对智力也有益；属灵阅读是在神面前把学习和祷告，思想和心灵融为一体；属灵阅读如同坐下来享受五道大菜，而不是吃一顿快餐。

属灵阅读的目的是为了灵命塑造。当我们进行属灵阅读的时候，圣灵会陶造我们，使我们更像基督；我们大部分的阅读倾向于获取广泛的信息；这两者的区别在穆勒霍兰（Mullholland）所写的 *Shaped by the Word*《被道塑造》一书中提到，“属灵阅读是为了塑造生命，因此要用不慌不忙，沉思默想的速度来读；要把书看成是一位好朋友，允许文字控制读者，读者是文字讲话的对象；以谦卑，热爱和顺服的态度来接近，向奥秘敞开。而为了获取信息的阅读正相反；这两类阅读之间会相互影响，并且各有各的用途。然而大部分人急需的是属灵阅读。”

那么，属灵阅读的内容是什么呢？圣经应该被放在第一优先，其它书籍都是第二位的；第二优先的属灵阅读书籍是属灵经典著作，正如 C.S. 鲁益师在他的“读古老的书”那篇短文中所说的，

“每个时代都有自己的观点；能看到某些真理固然好，可是也容易犯某些错误；因此，我们所有人都需要那些能更正我们这个时代明显错误的书籍；那些书是古老的书；所有的现代作者多少都有份于他们同时代的观点，甚至包括像我这样，最反对同时代观点的人也不例外。当我读到许多世纪以前的争论时，我发现争论的双方通常都假定自己没有问题，而他们所谓的没有问题是我们现在绝对否认的，没有什么比这个发现对我的冲击更大了。我们中间没有一个人能完全逃避这个盲点。可是如果我们只读现代的书籍，我们无疑会增加我们的盲点，削弱我们对盲点的防卫；如果现代的书中说到真理，那也是我们已经知道一半的；如果现代的书告诉人虚假，那么

它们会加重我们已有的错误；唯一的缓解剂就是让数世纪的海风吹过我们的思想，这只能借着阅读古老书籍达成。”

对灵命塑造来说，再没有比鲁益师的这段话更真实的了；鲁益师还认为，一个不爱读书的人通常只读一遍；但好书是值得我们反复阅读的。以下就是一些值得我们反复阅读的属灵经典著作：

1. 效法基督—托马斯·厄·肯培

2. 忏悔录—奥古斯丁

3. 与神同在—劳伦斯

4. 团契生活—潘霍华

5. 渴慕神—陶恕

6. 心的纯洁—祁克果

除了经典著作以外，读那些受属灵经典著作熏陶的作者所写的书籍也很有帮助，其中包括毕德生，巴刻，福斯特理查德，威拉德达拉斯等的著作。

III. 属灵指导

在一个几乎凡事都寻求帮助的时代，基督徒为什么要独自行走属灵旅程呢？我们有理发师为我们设计发型，医生为我们看病，旅行社为我们安排假期，律师为我们打官司；可是我们生命中唯一没有得到关注的就是我们与神的关系；而我们与神的关心是需要得到属灵指导的。我们可能像诗篇作者一样说：“也没有人眷顾我”(诗篇142:4)；这种呼声经常会在教会中听到；我们没有属灵指导的服事，而这种服事却是圣经时代和数世纪之前的圣徒们所重视的。

事实上，属灵指导是可以获得的; 我们可以从我们的牧师, 基督徒辅导, 敬虔的师傅, 智慧的朋友那里得到属灵指导；属灵指导者应该具备以下五个条件:

1) 为我祷告,与我祷告

2) 能看到我所看不到的神在我身上运行的恩典

3) 照我的本像接纳我

4) 愿意挑战我在基督里进深

5)与基督有一个成熟的以及充满热情的关系。

当属灵指导者和被指导者之间的关系以自由, 彼此尊重, 亲切关怀, 柔和谦卑以及彼此代祷为特征时, 属灵指导能最好地发挥作用。属灵指导的价值在于“人类的灵魂没有复制品”这个事实；在通往效法基督这个目标的路上, 基督徒有相似的旅程, 却没有完全相同的旅程；这就是为什么有时我们都需要至少一个属灵指导者告诉我们哪里是死胡同, 哪里需要绕道而行, 哪里是平坦的道路。