

信仰系列

⑥



灵命塑造

Spiritual Formation

中国学人培训材料

信仰系列⑥

灵命塑造

王志学

前言

二千年来，教会常常面对「庄稼多，作工的人少」的难处。我们迫切的祷告是「求庄稼的主，打发工人出去收他的庄稼。」（路十2）

然而教会最大的难处，倒不是缺乏工人，而是「有问题」的工人，他们所带来的负面影响和后遗症往往叫人头痛和痛心。因此我们不单要在工人的量上推动，更应重视工人素质上的培育，宁缺勿滥该是我们重要的守则。工人素质的培育是神恩典的工作，但工人在恩典中的操练是极之重要的。

本册的焦点是工人灵命的塑造，其中包括了灵命塑造的目的、重要性、代价和动力、祈祷、聆听、自我认识、回顾生命、重整自我形象等八方面的课题。

目 录

第一课 灵命塑造的目的和重要性

第二课 灵命塑造的代价

第三课 灵命塑造的动力：恩典

第四课 祈祷的操练

第五课 聆听的操练

第六课 自我认识的历程

第七课 回顾生命的历程

第八课 重整自我形象的历程

参考答案

第一课 灵命塑造的目的和重要性

在牧养教会的过程中，我因要面对不同的人的不同要求和看法，内心常有四分五裂之感。不同的人因不同的背景、气质、领受、恩赐和负担，在面对教会发展的路线和事工的计划时，便有不同的议程。而往往他们的着重就成了他们的执着，他们的看见也成为他们的盲点。

在普遍不冷不热的教会气候中，难得有热心事奉的弟兄姊妹。然而我十分害怕热心但偏激的人。偏激的领袖往往有吸引人的魅力，但却不能带领教会或个人整全的发展和成长。他们的杀伤力很大，带来的后遗症可能很长时间还不能完全清理。

我们需要热心而平衡的领袖，我们需要全盘性和整体性的反省，在大图画（big picture）下来了解和安放个别的事工，个别的事工也在大图画下来定义自己的角色。是在这样的背景下，我孕育了“神国子民的塑造与操练”的模式（见下图）。此模式的基本要点是我们的事工需要平衡地顾及四方面的塑造：灵命的塑造、全人的塑造、群体的塑造和使命的塑造。而这四重塑造分别有其重要的属灵操练。

这是一个不完全的人所作的不完全的思考，只希望能激发读者作更深入的思考，而更重要的是圣灵引导读者活泼地把背后的原则应用在不同的事奉处境中。现在让我们从最核心的“灵命塑造”开始，因为属灵生命的塑造是一切塑造的根本。

Formation and Disciplines of Kingdom People

神国子民的塑造与操练

全人的塑造

Wholistic Formation

自我认识的历程 Journey toward Self-Knowledge

重整形象的历程 Journey toward Transformation of
Self-Image

回顾生命的历程 Journey toward Recollection

医治重建的历程 Journey toward Healing & Recovery

灵命的塑造

Spiritual Formation

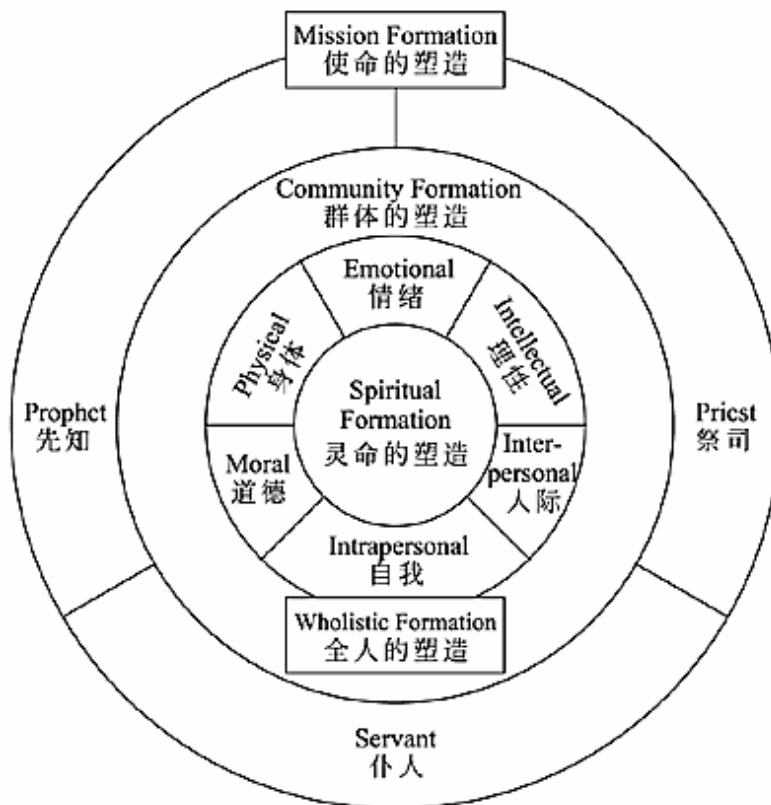
安息的操练 Discipline of the Sabbath

旷野的操练 Discipline of the Desert

聆听的操练 Discipline of Listening

默想的操练 Discipline of Meditation

祷告的操练 Discipline of Prayer



群体的塑造

Community Formation

- 敬拜的操练 Discipline of Worship
- 认罪的操作 Discipline of Confession
- 相爱的操练 Discipline of Love
- 游戏的操练 Discipline of Play
- 分享的操练 Discipline of Sharing
- 宽恕的操练 Discipline of Forgiveness
- Involvement

使命的塑造

<>Mission Formation

- 背十字架的操练 Discipline of the Cross
- 恩赐的操练 Discipline of Spiritual Gifts
- 简朴的操练 Discipline of Simplicity
- 传福音的操练 Discipline of Evangelism
- 宣教的操练 Discipline of World Mission
- 社参的操练 Discipline of Social Involvement
- 分辨的操练 Discipline of Discernment

一、灵命塑造的目的

“我小子啊，我为你们再受生产之苦，直等到基督成形在你们心里。”（加四 19 和合本）

“……直等到基督的特性在你们的生命中成形。”（加四 19 现代中文译本）

“……急切盼望基督的生命早日在你们心中长大成熟。”（加四 19 当代福音）

在保罗深情的分享中，清楚说明了灵命塑造的目的：让基督成形在我们的生命里。新约学者冯荫坤进一步解释这节经文：

“虽然这比喻在字面上是说基督在信徒身上成形，但就其真正的意义而言，则应把它倒过来说‘直到信徒取了基督的形象’；意即信徒接受基督按自己的形象在他们身上塑造之工，在生命的每一方面皆顺从基督的管理，以致他们反映基督的形象、基督的品格，让基督的荣美在他们身上彰显出来。”

纵观教会历史，我们看见不同的灵修传统有不同的着重点，但它们的共通点均是指向耶稣基督，因为“**神本性一切的丰盛，都有形有体的居住在基督里面；你们在他里面也得了丰盛。**”（西二 9-10）

二、灵命塑造的重要性

1. 从神工作的原则看

“神的工作有一个方程式：圣灵的能力+美好的灵性+方法。”

滕近辉

不同的人采用相同的方法来事奉，有些蒙神的祝福，有些却徒劳无功，关键是事奉者的灵性。方法与策略是不可忽略的，但有些人虽然不懂方法，却有美好的灵性，神还是祝福和有奇妙的预备。我们的确见到有些人的事奉有“点石成金”的果效，而另外有些人碰哪件事工，那事工便凋萎；美好的灵性是重要的因素。正如邦兹（E. M. Bounds, 1835-1913）说的：

“教会寻求更合用的方法，而父神寻求更合用的人。今天的教会所需要的，不是更多与更好的机械式的新组织与新方法，而是圣灵所能使用的人——在祈祷上有能力的人。圣灵的能力不是藉方法而流出，乃是藉人；神不是降临于方法中，乃是降临于人身上；神不是膏抹计划，乃是膏抹人。”

2. 从人的本质看

“神啊，祢为了自己而创造我们，我们的心会永远焦躁不安，直至它安息在祢里面。”

奥古斯丁（354-430）

安息在神里面不是我们信主的那一刻就完工的，那是一个一生不断的历程。什么时候我们的灵命呆滞不前，我们的心就感焦躁。若我们的心不安顿在神里面，便一定陷溺在不同的“瘾”（addiction）中：工作、金钱、关系、权力、色情、不良嗜好等等。

事奉者若忽略灵性的培育，他的属灵焦躁会驱使他卷进身心俱疲的“事奉”中，而且无法专注在一个岗位上，要常常转换工场。我们须不断聆听和回应主耶稣的慈祥呼唤：

“**凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。……你们…学我的样式，这样你们心里就必得享安息。**”（太十一 28）

3. 从事奉的历程看

“缺乏安静，便没有祷告；

缺乏祷告，便没有爱心；

缺乏爱心，便没有委身；

缺乏委身，便不能服事有需要的人。”

德兰修女（1910-1997）

安静、祷告、爱心、委身、服事，这是一个生命操练的历程。我们的毛病就是让一个刚刚信主的人出来事奉，而越过了前面四个很重要的生命历程。他们误以为作基督徒的要义，就是“做”，结果做得很累，很快对信仰失望：“耶稣是活水的泉源，是真的吗？为什么我‘做’了那么多，还没有经历过？”由于教会总有很多需要，有人愿意事奉，当然求之不得。后来我发现这样的事奉没有深度，也没有果子，更可能害了这个事奉的人。因此现在我邀请一个人事奉，我会同时教导他安静、默想和祷告。

4. 从救赎的目的看

“因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的榜样。”（罗八 29）

我们信耶稣得救赎，不是为了将来进天堂，而是今日活在世上便要效法耶稣基督。我们若轻忽了效法基督，便是违反神的旨意，没有活出救赎的全面意义。

■ 作业（讨论题目）：

1. 保罗说：“**你们该效法我，像我效法基督一样。**”（林前十一 1）这节经文提醒事奉的人应当怎样面对自己和弟兄姊妹的灵命塑造？
2. 试从德兰修女对生命操练的体验（安静、祷告、爱心、委身、服事）来思想灵命塑造的历程。你在哪一方面要加强操练和经历成长？

第二课 灵命塑造的代价

“我小子啊，我为你们再受生产之苦，直等到基督成形在你们心里。”（加四 19）

“每个人都想改变人类，但没有人想到改变自己。”

托尔斯泰（1828-1910）

生产的苦痛在人类肉身苦痛的指标上，被列为极高程度的苦痛。凡经历过生产的母亲，都明白个中的滋味。保罗用生产之苦来比喻灵命塑造，可见此过程之艰难。一直以来，我都在思考几个问题：人怎样能改变？怎样的事奉能带来别人生命的改变？怎样的聚会和培训，才可带来生命改变的长远果效？这些问题的答案将决定我们事奉的焦点、路线和优先次序。

人不容易改变。我们的心灵常常在争战中：渴慕神与逃避神、事奉神与利用神、希望改变与抗拒改变，常常复杂地纠缠在一起。我们的内心有很多未得之地，容不得基督的临在。我们会拼命捍卫这些禁地，不欢迎神踏足其上。基督忍耐地等候，神温柔地在叩门（启三 20），让我们祷告回应：

神啊

我听见了你的叩门声

我愿意打开自己的心门

或许需要不短的时间才能把这扇深锁的门打开

在它后面收藏了很多感受和记忆

当我慢慢把门推开时

我或会感到惧怕

我或会感到愤怒

我或会感到痛苦

但我愿意打开自己的心门

我听见了你的叩门声

我愿意邀请你进来

细诉我心中的秘密

重担

恐惧

创伤

我知道只有在祢那里才能找到释放

医治

安息

方向

我与祢，祢与我，一起走上这重整生命的历程

让基督成形在我的心里

阿们！

我们的事奉若不单单停留在办聚会、搞活动的层面，而要让基督成形在弟兄姊妹心中，也将会面对很多的艰难。人的罪、内心的创伤和对改变的抗拒，会以种种不同的方式反弹，甚至会伤害了服事他们的牧者和同工。但保罗用生产之苦来比喻灵命塑造，也点出了盼望和可能性。生产之苦痛后，我们将见初生的婴孩；付出很多眼泪、祷告和忍耐后，我们会见证弟兄姊妹生命的改变。靠着主的恩典，我们相信“江山易改，品性可移”。让服事的同工在奉献坛前立志：

“主啊，我愿意为弟兄姊妹受生产之苦，
直等到基督成形在他们心里。
帮助我经历流泪撒种，欢呼收割。阿们。”

事奉的人不单是指全时间事奉的工人，也包括所有在不同的属灵群体中担当不同服事的弟兄姊妹。谁来付出“生产之苦”，让基督成形在我们这群事奉主的人身上？

事奉中有很多危机，首先是忙碌。由于教会有做不完的工作，我过去常常首先牺牲的就是灵修祷告的时间。有时一周都没有稳定深度的灵修。虽然表面上还在事奉，却感到里面的空洞。我更像一个法利赛人，在讲台上训勉弟兄姊妹要重视灵修，自己却没有实践。圣灵对我有很深的责备，我知道这样下去不是办法，终于有一天，我跪在教会的大十字架下跟神立了一个约，那就是我宁愿做不完事情，也不能忽略与主在一起的时间。我们常说事奉主，却并不渴慕与主在一起，那又算是怎样的事奉？那天是我灵命的转机。有句话说：“If you are too busy to pray, you are too busy.”（“如果你忙到没有时间祷告，那么你是太忙了。”）现在我宁愿做慢一点，做少一些，希望事奉能扎扎实实的有属灵的基础。缺乏灵命成长的事奉是建基在沙土上，有一天终会垮掉。

另一个事奉的危机，就是功利心。我们不论个人阅读，或参加各种培训，首先迫不及待想到的是怎样应用在别人身上，怎样用于讲道和教导别人。这种常常“往外扑”的心态，使我们的灵命浅薄，也错过很多圣灵更深在我们内心工作的机会，掉进像一位同工坦白自剖的光景：“常常讲论有关神的事情，却并不觉得与神很亲近。”我们应该有一些进修或退修的时间，其目的是单纯地完全为了深化自己与神的关系，追求更深的成长和突破。

初信主而参与事奉的弟兄姊妹，尤须注意灵命的培育。

因“水门事件”入狱的前美国白宫要员，尼克森总统的得力助手 Chuck Colson，在人生的危机中与基督相遇，悔改归主。由于他的知名度相当高，很多福音机构和教会均邀请他在各种公开场合聚会作见证，并刊登传扬他的信主见证。当时维真学院灵修神学教授侯士庭（James Houston）提醒他不要那么快便曝光，应当隐藏一段时间，专心研读圣经和深化生命。这是来自旷野的属灵忠告。

我们初信主，心灵涌溢着如浪潮般一波波的喜乐和激情。过去的挣扎得胜了，内心的罪释放了。然而在潮水退后，我们发觉心灵的沙滩仍留下很多垃圾。成圣需要工夫，生命中很多深层的习性和顽劣的罪根，要透过很长时间的属灵操练才能炼净，结出悔改生命的果子。我们要提防过早的曝光和过分的忙碌，不要让它们扼杀了灵命成长的生机，和蒙蔽我们生活在各种假象中。

耶稣只用了人生最后的三年半时间来事奉，但神却在公开传道前进入旷野，四十昼夜专心禁食祈祷。面对外面那么多失丧的人，那么多需要医治的人，神这样做是否浪费时间？不！耶稣明白事

工的紧迫性，不能取代生命建立的优先性。这是我们所有事奉者应效法的美丽榜样，不然我们会掉进如同梅顿（Thomas Merton, 1915-1968）所形容的光景中：

“谁若尝试服事别人或这世界，却缺乏深度的自我认识、（内心的）自由、操守和爱心，他的付出将不具有任何意义。他只会传递自己的自我中心、野心和偏见。”

■ 作业（讨论题目）：

1. “我小子阿，我为你们再受生产之苦，直等到基督成形在你们心里。”（加四 19）你在建立弟兄姊妹灵命的过程中，曾尝过怎样的“苦”？你曾灰心、失望、放弃吗？怎样重新坚定愿意再次承受“生产之苦”的心志？
2. 试从诗篇第八篇、四十二篇、一一九篇，和一二九篇思想灵命塑造历程中应具备的素质。你愿意付代价去操练、培育、寻求和等候神的赐予吗？请分享你的反省。

第三课 灵命塑造的动力：恩典

“道成了肉身，住在我们中间，充充满满的有恩典有真理。”（约一 14）

灵命塑造是一生之久的过程，其目的是让基督成形在我们的生命里。但由于来自世俗、魔鬼和老我的阻力甚大，这是一个艰难的生命历程（加四 19）。惟有神的恩典，才能够成就那不可能的可能。

一、恩典：无条件的爱和接纳

我们渴求爱和接纳。虽然心理学家不断普及和推广有关无条件的爱和接纳（unconditional love and acceptance）的实践，但我们在种种破碎和磨损的人际关系中，体验到的却是被利用、被定罪、被要求，罕有经历被爱、被宽恕。卢云（Henri Nouwen, 1932-1996）对此有深度的透视：“你不用无条件爱我，因为无人做得到……若我们要求其他人给予一些只有神才能赐予的东西，我们便成了魔鬼。”

换言之，我们只有在基督耶稣里的恩典中才能体验无条件的爱和接纳。恩典能带来深度的医治和内在的改变。下面便是一位弟兄的心路历程，他自述说：

“我从前是一个焦虑、情绪低落和自私的人。每一个人都不断地告诉我要改变。我讨厌他们，然而我却同意自己的确要改变。但不论我怎样努力去尝试，我就是无能为力。我感到无助和受困。

“直至有一天，神告诉我：‘你不用改变。我无条件地爱你。’这些话像美妙的音乐，‘我无条件地爱你，我无条件地爱你。’

“我放松了。我的心灵像活过来了。忽然间我发现自己改变了！”

“现在我才知道我绝不能够改变，直到我找到一个人能够爱和接纳我，无论我改变与否。”

无条件的接纳能把我们从自我保卫和面具下释放出来，敢于面对自身的阴暗面——那些需要基督临在更新的地方。这种接纳还蕴涵无尽的宽恕，使我们不再被罪疚捆绑，真正能够带着感恩的心来忘记背后，努力面前，去跟随效法耶稣基督。这就是为什么恩典成了灵命塑造的动力。

二、骄傲：恩典的拦阻

“神讥诮那好讥诮的人，赐恩给谦卑的人。”（箴三 34）

“就是你们众人也都要以谦卑束腰，彼此顺服；因为神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”
（彼前五 5）

天父乐意赐恩典，只是我们的骄傲限制自己领受恩典。在恩雨沛降的情况下，骄傲使我们落至一滴也沾不到的可怜光景中。骄傲是灵命长进的致命伤。沙漠修士贾仙（John Cassian, 360-432）认为：

“在属灵的争战中，我们需用尽一切的方法来消灭那最凶猛的野兽——骄傲，它能对其他品德带来破坏性的影响。”

骄傲拆毁以接受神无条件的爱与接纳为本的根基，而建立以“人本”和“自我”为柱石的巴别塔，从而出卖了“无条件”中的自由，再次活在“有条件”的奴役中。

骄傲与效法基督之路背道而驰。“道成肉身”是要虚己，平凡地住在人的当中。骄傲是有一种以为自己与别人不一样和高人一等的错觉。灵命成长往往会带来一种深度的觉醒：我与别人一样——都是蒙拯救的罪人（redeemed sinner）；在神的眼中，所有的头衔：博士、医生、牧师……均不能丝毫增添或减少神对我的爱；体会自己的一切所有、所是、所作，若能对周遭的人产生任何益处，若能称得上美好和有意义，均是神的恩典，而能够从心底说：

“我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的……。”（林前十五 10）

这种心态带来内心革命性的影响，它使我们松开那双紧握的拳头，不再老是去攻击批评别人来增强自己“与别人不一样”的虚假意识。松开的手，能再合拢起来成为代祷的手。我们也不用拼命抓紧，而能够张开手与别人分享自己拥有的——蒙恩的人是慷慨的人。“我与别人一样”的态度，使我们能与基督一起进到人群中，住在他们当中，作见证、作仆人。

三、恩典的四重表达

1. 先在的恩典（Prevenient Grace）：恩典预备人心

“看啊！我站在门外叩门……”（启三 20）

神带领，我们跟从；神感动，我们回应——这是神恩典的工作守则。恩典永远在前头开路，预备人心，主耶稣常常主动来叩门。灵命的长进与属灵的渴慕有密切的关系。渴慕愈深，追求愈切。属灵的渴慕不是人为的，而是神先在恩典的工作。我们的渴慕有时会减弱，内心种种的沉溺（addiction）和依附（attachment），也会使我们失去属灵的胃口，因而听不见叩门之声，或对之听而不闻。这时候，我们需要神赐恩典来复苏我们的灵性。在祷告的操练上也如是：

“即使自觉内心缺乏渴慕，
我们仍应祷告。
我们应祈求心中满有祈祷的渴慕，
这种渴慕是来自神和源于天上的。
我们应为渴慕不足而忧伤，
更要为缺乏渴慕而哀哭，
切切寻求赐下渴慕，
好使我们的祷告成为灵里渴慕的流露。”

邦兹（E. M. Bounds, 1835-1913）

2. 合作的恩典（Cooperating Grace）：恩典与操练配合

“若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他、他与我一同坐席。”（启三 20）

恩典纯粹是神的赐予，是人无法赚取的。但这并不意味我们须静态不动，消极等候。听见叩门声，我们要合作跑去开门。在教会灵修传统中，有多种属灵操练（独处、静默、禁食、默想、祷告

等等），帮助我们与神合作，经历生命的转化更新。操练本身不会使我们改变，但操练帮助我们常常处于一种属灵的状态下，等候神的施恩和圣灵的工作。

属灵操练若缺乏恩典，将是苦不堪言，也容易掉进属灵骄傲和律法主义里。然而恩典若缺乏操练，则会陷在“廉价恩典”的光景中。

3. 坚持的恩典 (Persevering Grace)：恩典扶持到底

“为这缘故，我也受这些苦难；然而，我不以为耻，因为知道我所信的是谁，也深信他能保全我所交付他的，直到那日。”（提后一 12）

灰心是灵程常有的感受。成长好像来得那么慢，各种的操练也没有产生立竿见影的效果。与内心罪恶争战，失败跌倒比得胜的时刻为多。当别人用世俗的办法予取予求，我为什么还那么傻，还作属灵人？走到这些关口，我们极需恩典扶持我们坚持走下去。深信：

“与神共语，
没有一句是浪费的，
说下去！
与神同行，
没有一步是浪费的，
行下去！
等候神，
没有一刻是浪费的，
等下去！”

无名氏

4. 完成的恩典 (Consummating Grace)：恩典创始成终

“我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。”（腓一 6）

因着我们成长、文化、教会的背景，加上个人的气质、个性和经验，我们的属灵追求总会或多或少有所偏重；严重的，还会有所偏差。我们要谦卑地祈求完成的恩典，补充我们各样的不足，扭正偏差，引往平衡成熟的路上。只有恩典能帮助我们一起“**长大成人，满有基督长成的身量**”（弗四 13）。

最后，我们等待那一天——恩典引领我们进入永恒，在那完美者面前献上敬拜、赞美和感恩。

■ 作业（讨论题目）：

1. 读以弗所书二章八至九节、哥林多前书四章七节、十五章十节。为什么骄傲与恩典不能并存？
2. 默想诗篇第廿三篇。神恩典的四重表达怎样透过这篇诗篇彰显出来？请分享你个人的经历。

第四课 祈祷的操练

灵命的塑造与祷告的操练关系密切。在祷告上认识神、经历神，是灵命成长的要素。若要祈祷生活不断深化，我们须学习和经历三方面的进程（movements）。

一、从辛劳到欢畅（from laboring to enjoying）

我们学习祷告，必先愿尝辛劳的滋味。甜蜜和享受的祈祷经历并非初阶常有的体验。由于我们把握不稳祈祷的方向和内容，心中充满挣扎，那是一种辛劳的操练。

对祷告有深入体验的大德兰（Teresa of Avila, 1515-1582）以“祈祷四阶段”对此加以说明。她把属灵生命比喻作花园，神在里面拔除杂草，栽种花草树木。若要使园里植物开花结果，我们必须勤于灌溉，而祈祷便是用以灌溉的水。灌溉的方法有四种，最原始的是从井中打水，全靠体力劳动；较为省力的是运用水轮、水桶和绞盘配合操作；更进一步则可输引溪水入园灌溉；最轻省的当然是天降甘霖，恩雨遍洒，那是神亲自的作为，我们毫不费力。初学祷告犹如从井中打水，是辛劳的操练，而惟有在过程中日益长进，学会祈祷的功课，才不再像刚开始时那么吃力。

在辛劳操练的初阶，我们应当凭意志坚持，切勿被感受左右。“过祈祷生活，是一项意志的决定，不在于一时的感动。有不少祈祷的人，渐渐失去兴趣，因为他们注重感觉，以兴趣为主，而没有认清祷告应以信心坚持为主。”（滕近辉）在这阶段培养“定点”、“定时”和“定型”的习惯，有助稳定祈祷生活。

“定点”是选择一个固定的祷告地点。耶稣教导我们“**进内屋，关上门**”（太六 6），意即回到一处固定的安静所在，独自面对神。我们应当为自己保留一处固定的地方，作为祷告的祭坛，与神相交的圣地。即或是一张特定的椅子、一个特定的角落，每逢安顿在那里，只做一件事：祈祷，迎接神的临在。教会场所往往热闹喧嚣，到处充塞着人的噪音，无法让人安静祷告；甚至称为祈祷室的房间，也难保整洁和宁静，让人专心祷告。这是教会的悲剧，浮浅的祈祷操练自然产生浅薄的属灵生命。

“定时”祷告也是不可轻忽的。耶稣有定时私祷的习惯（可一 35；太十四 23），但以理是“**一日三次，双膝跪在他神面前，祷告感谢，与素常一样**”（但六 10）。个人祷告的时间应当日日如是，准时赴约；若非视之为铁定的约会，必然因繁忙的日程或怠惰的习性而日渐荒废。自言随时祈祷的人，往往时时都不祈祷。没有先在“定时定点”的操练上建稳根基，“随时随地”的自由和超越便只属空谈。

“定型”是我们祷告时依循固定的步骤和结构（structure）。宗教改革先锋马丁路德（Martin Luther, 1483-1546）在推动改教初期，致力废除罗马天主教会误导的灵修方式。但当他抛弃一切旧有的规范不多久，便需执笔编写好些指引灵修祷告的材料，因为一般信徒在“破旧”后感到无所适从，他们需要基本指引才懂得怎样祈祷亲近神。耶稣亲自教导的主祷文，提供了祷告的最佳模范和基本结构。我们不要单单背诵字句，而是使用主祷文中的每一句祷词，作为祷告重点和方向的指引，藉以进入深切的祈祷。

主祷文：祷告指引

主祷文	祷告重点	祷告类别
我们在天上的父 愿人都尊祢的名为圣	• 建立、深化与神的关系	敬拜赞美
愿祢的国降临 愿祢的旨意行在地上 如同行在天上	• 寻求神的旨意 • 愿意（自己或别人）完全顺服	奉献 顺服
我们日用的饮食 今日赐给我们	• 仰望神在生活 and 事奉上的供 应	祈求 代祷
免我们的债 如同我们免了人的债	• 承认自己的罪（我们的债）和 伤痛（人的债） • 反省各种人际关系 • 接受赦罪，宽恕别人	忏悔
不叫我们遇见试探 救我们脱离凶恶	• 接受能力胜过魔鬼、世界和自 我	属灵争战 代祷
因为国度、权柄、荣耀全是祢的 直到永远 阿们	• 高举神，荣耀神	敬拜 赞美

经历辛劳，付出代价，我们逐渐掌握祷告的诀窍和靠近神，最后达到欢畅的境界：祷告有如恩雨沛降，畅流不息，越祷告便越畅顺。那是操练加上恩典的结果。

二、从头脑到心灵（from head to heart）

我们祈祷常常只是头脑活动，像写文章不断寻索词汇，或分析祷词是否合乎圣经，在神学上是否正确无误，或藉公祷教训别人。祈祷的真正语言是心灵细语，我们应当学习触摸内心喜怒哀乐诸般的感受，向神倾心吐意。头脑不一定诚实，心灵的感受却骗不了人。

雅歌书中以恋人和夫妻之间心心相印的关系来类比神人契合，指出了用心灵祷告的重要。热恋中的恋人彼此的交谈不会逗留在概念分析，却全是心心相印的心语。诗篇是学习用心灵祷告的最理想教材，历代圣徒也以它作为祈祷范本。因为诗篇本来就是一卷心灵祷告集，人生中各种挣扎和际遇，喜怒哀乐的情绪，都能在诗篇里找到相应的文字，道出心中复杂的感受，抒发内心深处的呼声。诗篇的心灵语言直接引导我们到主施恩座前。我们要勤读和默想诗篇，熟悉如何运用不同的诗篇来帮助表达内心不同的感受。

三、从独白到对话（from monologue to dialogue）

一位弟兄立志每天祈祷两小时。他早上六时开始祷告，为亲朋好友和弟兄姊妹代祷完毕，才不过六时十分；惟有挖空心思继续寻索祈祷事项，等到所有题材都用光了，时间还只是六时卅五分。

自言自语祈祷两小时，真是谈何容易！我们一般祷告有如独白，说着说着人就累了。合神心意的祈祷必须包括聆听神的声音，双向交流地与神对话。正如祈克果（Soren Kierkegaard, 1813-1855）在他的灵程札记所分享的：“一个人祈祷，起初以为祷告是说话，重点在神垂听他所求的，但当他越来越沉默无言，最终才发现原来祈祷是聆听，是人聆听神的心意。”

耶稣说：“**你们祷告，不可像外邦人，用许多重复的话，他们以为话多了必蒙垂听。你们不可效法他们，因为你们没有祈求以先，你们所需用的，你们的父早已知道了。**”（太六 7-8）祈祷不要只顾自言自语，更不用多言多语，因为“父早已知道”；然而，我们并非因此便不用祈祷，而是要学习聆听神的心意：我们所求的是否蒙神悦纳？或者父神另有更好的安排？聆听的操练帮助我们靠近父神的胸怀，寻求神的带领。缺乏聆听，单向独白式的祈祷，不可能使我们的灵命长进。我们不要害怕聆听神时会出错，可以操练把聆听的过程和感受记录下来，藉圣经的话语来分辨，也可与经验丰富的属灵长者分享和学习。如此日复一日的操练，使我们越来越敏感神的声音。

为人代祷同样是与神对话，同样需要操练聆听。因为惟有透过聆听，我们才能把握神的引导，察辨对方真正的需要来祷告。例如为患病的人代祷，不一定求医治或单求医治，要聆听神的心意，是否有更重要的功课等待当事人去学习。

灵命成长的要诀在乎祈祷生活不断突破更新，我们越操练祈祷，便越祈祷得畅顺，并在祷告中经历神。成圣须用工夫，这话是千真万确的。

■ 作业（讨论题目）：

1. 在神面前立志，并具体地计划和实践定点、定时、定型的祈祷生活。可根据主祷文的祷告指引来列写祈祷事项。分享操练上所遭遇的难处和感到“辛劳”之所在。
2. 选用一篇诗篇试行操练“从头脑到心灵”的祷告，分享心得。（诗篇共有 150 篇，总能找到适切当下需要的一篇来操练，例如：喜（16）、怒（109）、哀（69）、乐（126）、恐惧（27）、忧烦（42）、悔罪（51）、安慰（77）、等候（25）、赞美（100）、感谢（136）等等。先安静细读所选用的诗篇，开始的时候可能会习惯性地单单运用头脑来思考，但我们要学习感受文字背后的深情，把诗句沉淀在心灵中，化作个人与神对话的内容，坦诚地向神倾吐。）

第五课 聆听的操练

聆听是灵命塑造的基础操练。不操练聆听的人，灵命不可能成长。宣讲（proclamation）在事奉中有极重要的位置，但缺乏聆听的宣讲，至终只成为“**鸣的锣和响的钹**”（林前十三 1）。带来生命改变的话语，必定是在深度聆听中孕育的。

谦卑的表现是能够耐心聆听。骄傲的人缺乏聆听的空间，因为急于表现和操纵，而言语正是最有力表现自己和操纵别人的工具。因此骄傲的人不耐烦聆听神和聆听人。我们需要在个人灵修中、在教会中、在家庭中学习聆听，带动深度聆听的风气，不急于发言，不动辄教训人，更不要随便给别人意见，知道“最重要的不是我们说什么，而是神对我们说话和透过我们说话。我们的话语若不是从生命深处发出，则会毫无价值。不能带来基督生命的言语，必只增加黑暗。”（德兰修女，1910-1997）

神的儿女要操练聆听天父的声音。在聆听神的过程中，我们将经历被塑造、被引导、被更新，最重要的是我们将体验“**从前风闻有你，现在亲眼看见你**”（伯四十二 5），拥有真正“属于自己”的信仰（an owned faith）。

一、聆听神的拦阻

拦阻我们操练聆听神的主要因素主要有三方面：罪、误解和无从入手。

罪使我们活在属灵的平庸和怠惰之中，不求有功，但求无过，只履行作基督徒的起码要求便了事，不肯付代价成长；更因恐惧听到自己不愿意接受的信息，故把神“驯化”和局限在我们自觉安全、不受威胁之宗教区域中（通常空间上是教堂的四堵墙，时间上是聚会）。

此外，我们误解聆听神的声音为离经叛道的做法。自圣经正典完成之后，便的确不再有新的启示：

“神的整个旨意，凡对神自己的荣耀、人的拯救、信仰和生活所必须的事，或已明记于圣经，或可用良好和必然的推论由圣经而推定；不拘是所谓圣灵的新启示也好，或人的遗传也好，都不得于任何时候加入圣经。”《韦斯敏斯德信条》1.6

但聆听神的声音，并不是寻求新的启示。聆听神的内容和结果是完全被圣经规范的，也藉圣经来分辨（discern）。圣经的启示给我们的是“原则性”的教导，神的微声则是“具体”指引我们怎样在当下之生命和处境中应用这些原则；圣经的教导是对“每一个人”说话，而神的声音是对“个别”的你说话。正如伯纳（Bernard of Clairvaux, 1090-1153）说，知道神赦罪是不足够的，我们每个人必须听见神亲自对自己说：“你的罪被赦免了。”

听主微声的见证也遍布教会历史中：

386 奥古斯丁（354-430）经历激烈的内心挣扎，在痛哭中听到神的声音：“**拿起来读！拿起来读！**”他翻到圣经读罗马书十三章十三至十四节，读后决志悔改信主。

1926 宋尚节（1901-1944）在跪着祈祷时，神在灵里以一细微温和的声音向他说：“**我要灭绝智慧人的智慧，废弃聪明人的聪明。**”（林前一 19）这个经验加强了他不要高举自己学问和才干的事奉信念。

- 1956 马丁·路德·金（Martin Luther King, Jr., 1929-1968）因带领美国黑人争取民权，接到要杀害他的恐吓电话。他深感软弱无力，打算放弃，但祷告时听到神的声音：“为公义站起来，为真理站起来，我会永远与你同在。”他于是刚强壮胆地为伸张公义奋斗下去。
- 1993 王张弗迪为丈夫王永信远赴苏俄短宣预备所需物品，在店中经过糖果部，听到神的声音要她买糖果。她百思不解，终于顺服，买了一批糖果装箱随行。结果那批糖果在短宣队没有事前安排之儿童布道中，发挥了“意外”的果效。

听主微声不是属灵伟人的专利，而是所有心有圣灵的信徒均可学习的操练。若感到无从入手，我们可从学习聆听圣经开始。

二、在圣经里聆听神

当人聆听，神便说话。当人顺服，神便工作……我们不是要告诉神做什么，而是让神来告诉我们……（巴克曼 Frank Buchman）

毕德生（Eugene Peterson）强调，当我们翻开圣经阅读时，我们须要学习把眼睛转化成耳朵（turning eyes into ears），在圣灵的帮助下，经历从阅读文字，进入听主微声。至于怎样藉着聆听圣经来聆听神，陶恕（A. W. Tozer, 1897-1963）对整个过程的描写和深刻的体会：

我们安静，等候神，十分重要。最好是单独面对神，把圣经放在面前打开阅读。若如此作，我们便能靠近神，开始听到神在心中对我们说话。我想一般人大概会有如此的进展：首先听见好像有人在花园中行走的响声；接着是一种隐隐可闻之声，但仍不清楚；接着就是快乐的一刹那，当圣灵光照圣经，原先不过是响声，或至多是那隐隐可闻之声，如今却变为完全可理解的话语，如同一位深交好友所说的话那么热情、亲密，和清楚；接着就是生命和光进入心灵里面，能够在灵里见到耶稣，在神怀里安息，紧紧拥抱神，以神为我们的救主、生命之主和一切。

神选择在圣经中与我们相遇，经文是神与我们约会的地点（花园）。读经便是我们欣然赴约。神已在那里等待，只是我们常未觉察到神的出现。因此独处和静默的操练帮助调整我们的心耳，是聆听神不可或缺的准备工夫。默想操练则有助我们愈来愈清晰地听见神的声音（从响声至隐隐可闻的声音至可理解的话语至深交密语）。紧记在整个聆听的过程中，我们需要谦卑领受聆听的恩典，接受圣灵的引导，而不是依靠任何方法或步骤。

三、在生活中聆听神

神是世界历史和个人历史的主，神带着创造和救赎的恩典，参与、圣化我们的生活。属灵生活并非是远离现实生活来寻求神，而是在生活中看见神的同在，与神同行。日常生活因此是我们聆听神的重要场景。由于我们以为神只在奇特、伟大、震撼性的时刻才出现，所以愈平凡的生活，也就愈容易叫我们轻忽神的声音。

聆听圣经，是在生活中聆听神的基础。我们愈懂得怎样在圣经中聆听和熟悉神的声音，也愈能在生活中觉察神的同在和听见神的声音。生活中的聆听，同样会丰富我们聆听圣经的历程。若圣经中的聆听，没有与生活中的聆听结合，我们仍活在分割和抽离的信仰之中。然而，人生有其“偶发

性”（contingency），生活中有些事情只是如此这般地发生（things just happen），我们毋须把所有的际遇勉强赋予属灵的解释。

我们尤须学习聆听生活中的苦痛经验。鲁益师（C. S. Lewis, 1898-1963）认为苦痛是神用来唤醒这失聪世代的扩音筒：“神在我们的欢愉中细语，在我们的良心中说话，但透过我们的苦痛来呼喊”。神并不乐见我们受苦痛煎熬，在破碎中呻吟。但很多时候，神千万次微声呼唤，我们均置若罔闻，神不得不透过苦痛来对我们的生命说话，使我们醒悟过来，愿意悔改，学习更深的生命成长功课。

让我们一起来祷告：“**神啊，请说。仆人敬听。**”（撒三 9）更须在意圣灵的提醒：“**你们今日若听他的声音，就不可硬着心。**”（来三 7、8、15）

■ 作业（讨论题目）：

1. 撒母耳记上第三章记载童子撒母耳初得神启示的经历。这段经文给我们提供了哪些有关聆听神的教训？
2. 操练专心聆听马太福音五章三至十二节登山宝训中的八福，或加拉太书五章廿二至廿三节圣灵的果子，并在生活实践中继续寻求聆听。

（八福所描述的并非八种不同的人，而是八方面的属灵品格，都是基督徒应当具备的。圣灵的果子也不是指九种不同的果子，而是同一果子中九方面的属灵素质，每一方面均是基督徒应当培育的。我们聆听神提醒个人特别软弱之所在和需要多加关注的地方，在不同的生活场景中经历神怎样在这些方面塑造我们。）

第六课 自我认识的历程

“人的里面有很多层皮，遮盖着他内心的最深处。人认识很多不同的事物，惟独不认识自己。为什么会这样？（因为有）三十或四十层皮，就像牛皮或熊皮一样，又厚又硬，遮盖着灵魂。你要进入你内心的地土，在那里认识自己。”

厄克（Meister Johannes Eckhart, 1260-1327）

一、自我认识的重要

自我认识是基督徒成圣过程中不可忽略的操练。人生中不少的悲剧，事奉上好些的难处，都与缺乏自我认识有关。历世历代的属灵导师均以不同的角度来解释自我认识的重要性。沙漠修士（desert fathers）强调缺乏自觉是一切罪恶之根。圣伯纳（St. Bernard, 1090-1153）肯定自我认识是“最高、最好的知识，可以带引我们更亲近神”。加尔文（John Calvin, 1509-1564）认为“缺乏自我认识，也不会得到对神的知识。几乎所有我们拥有的智慧，就是真正和实质的智慧，都是由两部分组成：认识神和认识自己”。梅顿（Thomas Merton, 1915-1968）更一针见血地指出“通往圣洁的第一步是自我认识”。他们共同的见解是，自我认识与认识神有不可分割的关系，而自我认识有助于灵命成长。

二、自我认识的基础：与主相遇

与耶稣基督相遇的经验，决定了我们的身分和自我认识。在与基督相遇中，人生四个重要的存在问题：“我从哪里来？我是谁？我为什么在这里？我正往何处去？”都得着答案。因此布仁勒（Emil Brunner, 1889-1966）才说：“信靠基督是真正自我认识的开端……就是在神的眼中有关我的知识，这是按照神对我的计划。”在找到神的时候，我们找到了自己——在基督里新造的我。旧我与基督无关，新我却不能与基督的爱隔绝；旧我与神的家无分，新我却是属于基督的身体；旧我是照情欲的律行事为人，新我却是在圣灵中生活；旧我是住在黑暗中，新我却是在光明中行。

三、自我认识的动力：圣灵引导

“人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？我耶和華是鉴察人心、试验人肺腑的……”
（耶十七 9-10）

不论我们是多么懂得自我反省和敏锐于自己的内心世界，若果没有圣灵的帮助也是徒然，因为自欺和自私已污染了我们内心世界的每一个角落。我们在寻求自我认识时必须凭借神的光照，恳求真理的圣灵，引导我们进入真正的自我认识中。圣灵不折不扣地光照我们内心“三十或者四十层皮”下的真我，使我们洞悉灵魂深处之真实光景，认识我们的贫乏和软弱。神亦同时让我们欣赏神在我们生命中更新改变的美丽工作，诧异属灵果子的渐渐呈现。神的工作同时帮助我们对付自己和肯定自己，因为神不但拔出，神也栽种。

四、自我认识的目的

我们的自我认识不是静态不变的，由于基督的爱的激励（林后五 14），我们愿意不断改变、成长和更新。我们竭力追求的一件事，就是要效法基督，因此认识自我是为了改变自己，而绝非停留在接纳自我的阶段。我们又岂只满足于单的自我分析，又怎么会仅逗留在了解自己行事为人的动机？这一切努力都是以祷告的心去发现生命中有哪些角落仍属未得之地、仍缺乏基督的临在、仍未完全向基督开放。这种自我探索才能不断引领我们注视神，产生愈深认识自我，从而愈深认识神的效果。我们最终关心的不是我们的自我形象（self image）（知道这只不过是一“形象”而已），而是基督成形在我们心里（加四 19）。我们向往的不是自我实现（self-realization），而是基督在我里面活着（加二 20）。

五、自我认识的进路

心理学的研究成果毋庸置疑地促进加深了人的自我认识。一些心理测验如“Myers-Briggs Type Indicator”、“Minnesota Multiphasic Personality Inventory”对了解自己气质、个性和潜在的心理问题带来帮助和启发。我们若能接受这些测验，将有助个人的成长。但我们须注意人文心理学背后的一些价值取向是与基督徒的世界观相抵触的。例如认为人可以无须依靠神而获得真正之自我认识和身分肯定；人生的意义和目的可以单从理性思考而找到答案；自我发展和满足是个人成长的核心；环境和其他人是造成困扰我的问题之要素，有减弱个人承担责任之倾向；还有减除苦痛而缺乏帮助人体验个中的意义等等。

在自我认识的过程中，我们更需要群体、属灵导师和祷告默想的帮助。根据“心窗”（Johari Window）的结构，我们的自我认识可粗略分为四个部分：（1）开放部分（自己知道，别人知道）；（2）盲目部分（自己不知道，别人知道）；（3）掩饰部分（自己知道，别人不知道）和（4）隐藏部分（自己不知道，别人不知道）。

心窗

	自己知道	自己不知道
别人知道	1. 开放	2. 盲目
别人不知道	3. 掩饰	4. 隐藏

“掩饰部分”收藏了我们不愿意触及的伤痕，感到羞愧的经验和内心的幽暗。若在独处默想中，神的爱医治我们，圣灵光照我们，又在爱心团契中我们经历接纳，这部分就能渐渐走在光明中，神的能力在我们的软弱上显得完全，我们从而经历宽恕和洁净。“盲目部分”需要弟兄姊妹以爱心说诚实话，担当我们的软弱，也帮助发掘我们所不自知的恩赐和长处。

属灵导师运用他（她）们察辨（discernment）的恩赐，帮助我们在开放、盲目和掩饰三个部分认识神的工作、体察神的心意，和指出需要医治、对付的地方。至于“隐藏部分”，包括了我们潜意识的领域，实在需要神的灵光照揭露，让我们得以明白，而我们必须肯花时间在神面前安静和等候，尤须避免因过分忙碌而逃避或失落反省的空间。

六、中年期：自我认识的良机

人到中年，是我们深化自我认识的良机，从而经历更整全的成长。过去我们专注地要实现自己的理想和计划，几乎把所有的时间、全副精神、一切资源都投进去。或许我们终能心想事成，获得了计划中之学位、名声或财富。在额手称庆，洋洋自得之余，我们可曾计算所付出之代价？

在专注实现梦想之时，我们忽视了生命整全的成长。二三十年来单方面的追求和努力使我们的生活和生命形态，不健康地偏重了某一方面之培育和发展（lopesided）。步入中年后，各种后遗症便在我们的内心世界、各种关系上开始陆续出现了。

我们的强处往往也是我们的弱点；那些过分发展（over-developed）的素质就是其他亟待成长（under-developed）的地方之指标。事奉或从事一些行业久了，也会因常常扮演某些角色，而导致特有的职业病和阴暗面：

- 过去善于用头脑，今后要学习用心灵。
- 过去强于处事，今后要恶补处人的艺术。
- 过去常扮演强人的角色，今后要学习拥抱自己的软弱。
- 过去惯于表达概念，今后要操练分享情感。
- 过去常以一“先知”、“严父”的姿态与人交往，今后要多培育“慈母”、“扶掖者”的生命。
- 过去侧重征服外在世界，今后要专注内心世界的开拓。
- 过去精打细算，今后要放手放心……

若我们诚实面对自己，接受圣灵的光照和更新，自我认识将引领我们经历更丰盛的生命、更整全的成长和更有深度的服事。

■ 作业（讨论题目）：

1. 默想诗篇第一三九篇。诗中提及哪些有关自我认识的真理？
2. 诗篇第一三九篇为“心窗”（Johari Window）提供了什么亮光？

第七课 回顾生命的历程

一、回顾生命的基础

“若有人在基督里，他（她）就是新造的人。”（林后五 17 上）

我们是在基督里，还是在基督外，这会带来天渊之别的人生。“新造的人”是在基督里来看自己的存在，从这一完全崭新的角度去回顾过去、审视现在、展望未来；也透过基督来把握每天的经验，去解释自己那独特的人生故事。

我们的内心真的常常像一个战场，不同的声音分别要求我们做不同的事情，要求我们绝对的顺服。我们苦于同时兼顾讨好这些不同的“主人”而疲于奔命，有四分五裂之感。但若果基督成为生命的中心，成为惟一的主，我们破碎割裂的人生渐渐地被整合，生活便渐渐变得有根和有焦点。

而由于我们学习操练**“以基督的心为心”**（腓二 5），那位内住的基督会帮助我们看见基督于外在世界的工作，生活便不再是**“虚空的虚空，虚空的虚空，凡事都是虚空。人一切的劳碌，就是他（她）在日光之下的劳碌，有什么益处呢？”**（传一 2-3），而是充满了与神同工的机会。我们不必逃避摆脱每天的生活，才能与神相遇，而是由于心灵之改变，我们在生活中学习操练要处处见到神，我们会成为厄克（1260-1327）所形容的**“在所有事情和所有时候寻找神的人”**，生活因此成为了属灵操练和经历神的场景。

“……旧事已过，都变成新的了。”（林后五 17 下）

我们肯定神是世界历史和个人历史的主，神是**“随己意行作万事”**和**“照着神旨意”**（弗一 11）介入我们的生命。然而这不是幼稚地淡化邪恶力量的作为或简化人生的复杂性，而是选择**“从另一角度看、去相信：相信世界并没有一种力量叫我非堕落不可、相信人生不是一场噩梦、相信没有铁定的因果律以致叫我非绝望不可。”**（杨牧谷）我们在基督里肯定**“万事都是本于神、倚靠神、归于神”**（罗十一 36），神必叫**“万事都互相效力，叫爱神的人得益处”**（罗八 28），因此确立我们的人生**“只有祝福，没有诅咒”**的信念。

认识自己的过去，和察验基督在个人历史中的工作，是灵修传统中重要的操练。在基督里的新造的人经历了**“旧事已过，都变成新”**，并非指勾消掉个人的历史，而是透过基督来重新解释和评估过往发生在自己人生中的全部经历。我们的过去虽然绝对不是决定将来去向的惟一依据，但却肯定影响和塑造了我们的现在。过去不同的经历并非像一堆出土文物，静态地放在一边（虽然很多时候我们希望它们真的如此），而是真实地仍然活在我们的记忆中。只需要分别回想一下过去使我们快乐和痛苦的经历，便可感受到它们强大的力量。

二、回顾生命的典范

奥古斯丁（354-430）是操练回顾生命的属灵伟人中之佼佼者。

他的《忏悔录》（The Confessions）成了千古传颂的赤诚纪录，当中记录了他以祈祷的心回顾四十多年的人生。奥古斯丁的目的不是纯粹重拾过去的回忆，而是要在繁复的过去找到一个整合的布局（a unifying pattern），可以帮助自己以一全新的角度来了解自己的人生。《忏悔录》全

书充满了与神的对话，在神的面光下拨开人生每一阶段发生事情的表象，聆听神的声音，等候神把更深一层那隐藏的意义展现出来，好让他能够明白神在自己一生的计划和工作。

奥古斯丁结果见到神的手无所不在，遭遇的每一件事、认识的每一个人，背后都隐藏了神的呼召与安排。就连他回顾在情欲犯罪中挣扎的时候，神也是“常常在那里，同时表达神的愤怒和怜悯”。神是惟一开启我们人生意义的钥匙，因此奥古斯丁以这样的话来结束《忏悔录》：“我们必须向祢祈求，在祢面前寻找；我们必须叩祢的门。只有这样我们才会得着所祈求的，寻见要寻找的，也只有这样才会给我们开门。”

由于奥古斯丁愿意将过去所有的经验在神面前敞开，神医治的光便无拦阻地进入他的回忆，深深地触摸他过去因叛逆犯罪而造成的种种破碎与创伤，他也彻底地经历了神的宽恕。柏彼德（Peter Brown）称奥古斯丁写作《忏悔录》是接受基督的治疗（an act of therapy），实在是最贴切不过的了。对我们来说，这种在基督里回顾个人历史的操练，不单单帮助我们处理过去，更会培育内在的自由和盼望，让我们更有信心面对将来，因为在这个过程中，我们经历了“生命是敞开的，是在我的有限与无能之上敞开，向无限与可能敞开，并且相信有一天我会到那里。”（杨牧谷）

三、回顾生命的方法

下面介绍一个简易的方法，我们可一步一步地根据指引来回顾自己的人生。紧记方法是次要的，重要的是圣灵的光照与引导。

（一）请把你的人生分时期或阶段，并给每阶段一个名称，你也可用象征符号来代表。

时期/阶段	年份	名称/象征符号
-------	----	---------

（二）虽然由童年开始回顾过去比较理想，但由于不是每一时期（或阶段），你在情绪和心理上都准备好与耶稣一起“旧地重游”，你大可选择你最感需要和乐意的时期（或阶段）开始默想。

紧记在整个默想过程中，你的角色是被动的，因为很有可能你只选择性地回忆和评估某些人、事。你要信靠圣灵的引导，要放松，让圣灵把不同的记忆浮现在你心中。你也不要担心受不了过去的回忆，因为圣灵是体恤人的。在默想神在不同的人、事中的工作时，要留下足够的空间，聆听神说话。若感到疲倦或经历内在的抗拒，可暂时休息。很可能我们要回顾数次，才愈来愈清楚神在该人生阶段的同在和工作。

紧记把默想的经历写下来。你可用一本新的日记本，专门记录回顾过去的体验。

（三）请使用下列问题作为回顾过去之导引。

- （1） 有哪些地方是你这时期生活的中心？这时期的社会文化背景是怎样的？
你对它们的感受如何？现在的感受有改变吗？
你认为神让你在这环境下生活，可有特别的意义？
- （2） 回顾人生这一个阶段，神曾藉着什么人来爱你、帮助你成长？
神藉什么事情来表达对你的爱、帮助你成长？
为着神的爱而感恩。
- （3） 回顾人生这一个阶段，你曾对谁付出爱、帮助他/她成长？

- 为着神让你能够分享爱而感恩。
- (4) 回顾人生这一个阶段，有哪些人曾经伤害你？
把你的感觉逐一告诉神。
祈求神医治每一个伤痛。
凭信心接受神的医治。
你现在明白那人伤害你的原因吗？祈求圣灵光照。
你能宽恕他/她吗？祈求神加心力。
你现在能看见这件事带来的好处吗？祈求圣灵光照。
为神的医治献上感谢。
(选取人生这个阶段的另一段伤痛经验，重复以上过程)
- (5) 回顾人生这一个阶段，你曾伤害哪些人？
逐一地告诉神你伤害他/她时的感受。
你现在明白自己伤害他/她的原因吗？祈求圣灵光照。
你愿意认罪悔改吗？祈求圣灵感动。
凭信心接受神的宽恕。
祈求神医治你曾伤害的人。
聆听神——怎样可重建与曾伤害的人之关系？
(选取另一段伤害别人的经验，重复以上过程)
- (6) 这时期你作了什么抉择？
这些抉择怎样影响你人生的方向？
你当时怎样看这些抉择？
现在又如何？
神在这些抉择中有什么工作？
- (7) 你认为神在这一时期要你学习和经历些什么？
你当时明白吗？
你当时的感受如何？
现在的感受又如何？
你认为自己在当中学习到什么？
- (8) 你人生上一个时期怎样影响这一个时期？
这一个时期又怎样影响下一个时期？
你能看见神的工作与安排吗？
- (9) 此刻在回顾完这一个时期后，你有什么话要向神倾诉？有什么要感恩的？
有哪些人你希望表示感激，或宽恕，或向他/她们认错？
聆听圣灵的引导……

“然而，我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的。”（林前十五 10）

■ 作业（讨论题目）：

1. 默想诗篇第九十篇，诗中提及哪些有关回顾生命的教导？
2. 根据课文中所提供“回顾生命的方法”来操练回顾生命的其中一个阶段，在过程中寻求圣灵的光照和引导，经历神的医治和宽恕；如果需要重整与人的关系，也要计划和实践。分享操练的结果。

第八课 重整自我形象的历程

一、自我形象的影响力

有一个人找到一只鹰蛋，就把它放在后院的鸡窝里。小鹰与小鸡们一起破壳而出，跟小鸡们一同长大。那鹰便一直像后院的鸡一样生活，且真自以为是一只鸡。它在泥地上挖掘，寻觅小虫。它咯咯啼叫。它也会拍打着翅膀在空中飞行三数尺。

年复一年，那鹰愈长愈老了。一天，它抬头看见高高的晴空上，有一只豪迈不凡的大鸟在疾风中优雅庄严地迳自翱翔，偶尔才挥动一下那双强壮的金翼。

地上的老鹰带着敬畏的目光凝神张望。“那是什么？”它问。

“那是鹰，是万鸟之王。”它身旁的伙伴说，“它是属于天空的。而我们却是属于地上的——我们是鸡。”

于是，那地上的鹰就如同一只鸡似地终老一生，因为它自以为是一只鸡。

—Anthony de Mello

莫铭维（Maxwell Maltz）在 *Psycho-Cybernetics* 一书中指出，本世纪在心理学研究上最大的发现，就是有关自我形象的探讨。原来人在成长过程中，逐渐在心里形成一幅自我的图像来定义自己，对自己的价值、智力、个性、品格、技能、外貌等，均作出了评价。当自我形象定形后，便不容易改变。我们会根据这幅图像活出自己的人生，面临各种抉择都以此图像为依据，确信只有这样子才能活下去。上面故事里那只地上的老鹰，就是由于根深蒂固的自我形象所造成的限制，终生以鹰的生命过着鸡的生活，没有发挥生命的潜力。

二、扭曲的自我形象

一般人塑造自我形象的基础，不外乎下列三项：“我是我能做什么”（“I am what I do”）、“我是我拥有什么”（“I am what I own”）和“我是别人怎样看我”（“I am what other people think of me”）。

“我是我能做什么”，即以能赚多少钱、所从事的专业、所发展的事业等等，来定义自己。对事奉的人来说，表面上我们好像摆脱了用世俗的东西来定义自己，但骨子里“我是我能做什么”的自我形象，仍深深地影响着我们。能讲道、能教导、能领诗、能对某个专门课题做精辟的钻研，甚至能晋身某个知名机构或教会里事奉，都成为自身价值的指标。

“我是我拥有什么”，是用所拥有的财富、学位、头衔、美貌、开什么车、住多大的房子，甚至是拥有什么样的恩赐，来定义自己的身分。有些人在取得博士学位后，人家若仍只称他们为先生或女士，心里就感到不舒服。一些传道人被按牧后，若弟兄姊妹忘记以“牧师”相称，也会因此感到不受尊重。

“我是别人怎样看我”，则把个人的价值系于外来的评估上，营营役役地寻求别人的认可和赞赏，完全由别人来定义自己。他们一生的努力，便可能是为了争取让生命中的重要人物（常常是父母），瞧得起自己。也会因为得不到这种肯定，就算外表多成功，也终身活在莫名的失败感中。

在灵修神学的研究里，这些扭曲的自我形象被称为“假我”，是堕落了的社会文化和我们自行塑造的。我们膜拜它们，也被它们捆绑和支配，并不是神拯救我们时所赋予的“真我”。

三、扭曲的自我形象所产生的恶果

由于“假我”所依附的东西缺乏永恒的价值，不能给我们内心留下平安，反而常常使我们陷在心理不平衡的困扰里。当我们以能做的事和所拥有的东西来定义自己时，自然难免与人比较和竞逐，于是经常浮沉在骄傲与自卑之间，时而矜夸自恃，时而愧不如人，心灵无以安顿。随着时移境迁所生的变化，我们也时刻承受着恐惧的折磨，担心失去那些足以标榜我们身价的东西，怕自己随时贬值，因此能抓住的一切都死命抓紧不放。

“假我”更会使我们活在疏离和寂寞之中，因为比拼的心态逼迫我们戴上面具，以种种美化虚饰的包装来掩藏自己，遮盖我们的软弱和灵里的贫乏，让我们无法享受深交的团契和亲密的关系，无法进行坦诚的生命交流，只有谈公事的同工，没有谈心事的朋友。

此外，若“假我”是“别人怎样看我”时，通常产生两种不同的心理反应。一种是：若别人看不起我，我便被否定了。我必须努力赢取肯定或要叫对方付出看不起我的代价。另一种则是：若别人欣赏我，我便有价值了，我必须孜孜不息继续寻求不同的方法来维持所得到的肯定。上述两种反应所产生的结果是相同的：我们在敏感、焦虑、恐惧和愤怒的煎熬下惶惶度日，不可能经历到神所应许的平安。

我们以“假我”来看自己，也必然以“假我”去看别人，把人看得功能化（functional）。我们不难在社交圈子中发现一种“势利”的现象，按照成就、财富或各种条件来把人分等级、分阶层、分尊卑。甚至在教会里也不能幸免地以“他能做什么”、“他拥有什么”和“别人怎样看他”来把人功能化地划分。恩赐才干、捐献能力、网络关系……都可作为各人标签上的价格指标。“医生”、“博士”也常因此被视为或自觉高人一等。事实上，无论对方能做什么或不能做什么，拥有什么或不拥有什么，我们都应先视他为一个人，是按神的形象被造的尊贵生命。我们必须脱下“假我”的有色眼镜，回到人本身的价值，方才学会真诚地与人相处和服事人。

在事奉上，“假我”不断模糊我们的焦点，有时候我们自己也分不清究竟是在事奉神，还是在满足“假我”。我们拼命地发展事工，不肯休息，不肯放下，最终的目的还是为了赢取赞誉，为了肯定“假我”。我们做过什么，付出了多少，总希望人人都知道，人人都称羨。许多时候，教会里出现“假、大、空”式言过其实的现象，原因也是我们把自我形象与工作成果连在一起，沦落到以成败论英雄的可怜光景中。

“假我”更影响我们的灵修生活，拦阻我们与神深交和体会神的恩典。事实上，“假我”又怎能与真神相交呢？“假我”驱策我们凭己力拼命做、拼命讲、拼命抓，以果效来证明自我的价值，我们又怎肯再花时间，哪里还有时间与神相处？我们在教会里常见的一种现象，就是弟兄姊妹讨论有关事工的话题时，往往谈得兴高采烈，但分享个人与主的关系时，大家就沉默寡言了。一位资深同工感叹地说：“我知道什么是事奉耶稣，但我却不懂得如何与耶稣相处。对我来说，为神作工很容易，但我却不懂得如何让神在我里面工作。”功能化的“假我”使我们无法把握，如何以神儿女的身分，去享受父神无条件的爱与接纳。

四、自我形象的重整

“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着，并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活，他是爱我，为我舍己。”（加二 20）

“假我”不是我们正确的自我形象。那么，究竟我是谁呢？圣经说得很清楚：“**凡接待他（耶稣）的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。**”（约一 12）基督徒是神的儿女，这是我们悔改信主的一刻立即获转变的身分。不论我们能不能做什么，是否拥有什么或别人怎样看我，这个身分永远不能被夺去。况且，我们不单是神的儿女，更是蒙爱的儿女，因为基督甚至以舍命的爱来救赎我们，“神是爱我，为我舍己”。十字架见证了我们蒙爱而得赎的尊贵价值，这才是我们的“真我”。

当我们确定了自己真正的身分和价值，认识到神所赋予的“真我”时，必须回头处理那捆绑我们多年的“假我”。保罗的十字架经历为我们提供了处理“假我”的惟一出路：钉在十字架上！基督在十字架上背负了我们的罪，包括一切我们因远离神而自塑的偶像，“假我”自然也在其中。“假我”，如同一切其他的罪，使身悬十架的基督痛苦莫名。“假我”，也正是基督用神的受苦来救我们脱离的那个捆绑。保罗宣称与基督同钉的那个我，就是远离神的“假我”，已被钉在十字架上，不容它再有活动的的能力。我们不要恋栈“假我”，必须定意钉它在十字架上，因为十字架早已审判了它。惟有“假我”被钉死，有基督在里面蒙爱而得赎的“真我”，才得以活泼地彰显。

“真我”永远得享神无条件的接纳。不论未来的日子里我们遭遇几许是非功过、成败得失，基督舍命的爱时刻与我们同在，时刻激励我们。那爱并不因我们能做什么、拥有什么或被谁看得起，才临到我们，而是白白赐下的恩典。因此，我们不怕经历困难和失败，可以学习放手和舍去，深信父神必为神的儿女作最好的预备。

把“假我”钉死是一个持续不断的操练，我们应当留意被钉的“假我”不时仍会发动垂死的挣扎，带给我们试探和困扰，我们仍要随时把它钉在十字架上。惟有把“假我”钉死，我们才能够培育更宽广的心怀和更温情的目光来面对自己、面对同工、面对弟兄姊妹和面对人，尊重按神形象被造和以基督宝血买赎的生命。

惟有当我们仰望十架时，才能看见人的真正价值。也只有通过十架，我们才能找到真正的自我形象——我是神深爱的儿女。

■ 作业（讨论题目）：

1. 你是否认识自己的“假我”？请诚实地列出一一直捆绑或困扰你的各项“能做什么”、“拥有什么”和“别人怎样看你”。反省这些“假我”对你造成的障碍。你愿意把“假我”钉死吗？最难钉的是哪几项？为什么？
2. 操练钉死“假我”（学员可各自私下操练，但鼓励大家在小组中公开轮流进行，藉以彼此激励，互相看守。）

安静，专注，预备祷告的心。挺腰站直，横伸双臂作钉十架姿势，明确说出愿意钉死的假我所包含的具体项目（“我愿意钉死……”），然后高声朗读：“（姓名）的假我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是假我，乃是基督在真我里面活着，并且真我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活。他是爱我，为我舍己。阿们。”（加二 20）

答 案

第一课 灵命塑造的目的和重要性

1. 事奉的人往往担当领袖的角色，成为弟兄姊妹学效的榜样。然而，若没有认真处理个人的灵命塑造，作领袖和榜样很容易陷在骄傲和瞎眼领路的危险里。保罗劝勉弟兄姊妹效法自己，并非标榜他个人的任何优点或长处，而是强调惟有耶稣基督才是我们终极的属灵模范和效法对象。他邀请别人效法的乃是他“效法基督”的热切态度和正确方向，追求学像主耶稣，接受主亲手的塑造。事奉的人应保持效法基督的生命见证，不断经历灵命的塑造和更新，也藉此激励弟兄姊妹追求长进。
 2. 我们操练安静，放下一切思虑烦扰和劳苦重担，才能到主施恩座前亲近神，倾心吐意地向神祷告，也在祷告中领受主的爱和触摸主的心意。主的爱培育我们爱主爱邻舍的心，在主爱激励下我们甘心回应主的呼召，承担主的托付，乐意顺服委身。在主面前有委身的承诺，肯定服事的终极对象是主自己，服事一个最小的弟兄就是服事主，最后也是向主交帐，服事的行动不因环境的影响而动摇或退缩。安静、祷告、爱心、委身、服事，持续循环地操练，以亲近神为起点，以事奉主作目标，我们的事奉建立在稳固的根基上，越事奉越得力，越事奉越蒙福。
- 邀请学员分享个人体验。

第二课 灵命塑造的代价

1. 邀请学员分享个人经验，互相勉励。
 2. 诗篇第八篇：谦卑
诗篇第四十二篇：渴慕神
诗篇第一一九篇：爱慕神的律法
诗篇第一三九篇：向神敞开
- 邀请学员分享个人的挣扎，给予支持和鼓励。

第三课 灵命塑造的动力：恩典

1. 基督徒是蒙恩的人，因着主耶稣在十架舍命而得救，完全是白白领受的恩典，在神面前人人一样，没有可骄傲自夸之处。蒙恩得救后是新造的人，继续接受主的慈爱、引导、炼净、保守、……，没有任何一项可凭借自己而成就，仍然是靠神的作为，仍然是白白领受的恩典。骄傲则源于自我中心，焦点永远是自己，自限在自我营造的假象里，与神与人疏离隔绝。恩典是靠神，骄傲是靠己，是互相矛盾的。（参阅课文中有关“骄傲：恩典的拦阻”的部分，深入理解。）
2. 先在的恩典：神主动供应我们各方面的需要和带领我们进入安息（1-2节）
合作的恩典：神引导我们，我们愿意踏上神的义路（3节）

坚持的恩典：在遭遇困苦和危难的时候，神从不离弃我们（4-5 节）

完成的恩典：神的恩惠慈爱时刻保守，是一生一世直到永远的祝福（6 节）

- 邀请学员分享个人感受。

第四课 祈祷的操练

1. 鼓励学员在小组中分享实践过程中的学习，互勉互建。
2. 鼓励学员在小组中分享实践过程中的学习，互勉互建。

第五课 聆听的操练

1. 撒母耳记上第三章的记载给我们提供了有关聆听神的教训：
 - 参与事奉并不等同与神有深入的相交：“童子撒母耳在以利面前事奉耶和华”（1 节），然而“那时撒母耳还未认识耶和华，也未得耶和华的默示”（7 节）。许多时候，我们参与教会事奉，但个人可能还未与神建立亲密的关系，只是在事务工作上打转，虽然好像做得有声有色，却并非在神的引导之下。真正蒙福的事奉，是如同 19-21 节所描述有“耶和华同在”的事奉。
 - 保持敏锐受教的心：撒母耳拥有一颗赤子的清心，虽然睡了，仍然多次听见呼唤自己的声音，每次均不厌其烦地跑到以利跟前应命。（4-8 节）愿意聆听是能听得见的先决条件，随时待命是仆人应有的态度。我们不知道神什么时候向我们说话，如果神开口而我们却没有接收的空间，神的声音自然被种种繁器嘈杂的噪音所淹没，结果充耳不闻。
 - 神主动而重复地呼唤：撒母耳初时并不晓得呼唤他的是耶和华，一而再、再而三地回应错了。但神没有放弃，仍锲而不舍地呼唤他，直到他能听明白是来自神的声音。（4-10 节）当我们操练聆听的时候，要尊重神的主动，也要有信任神的耐性，只要我们愿意聆听，神总会让我们听见。
 - 请教属灵长者的意见，认真操练实行：以利虽然可责之处甚多，不蒙神喜悦，但毕竟还是有经验和爱心，教导撒母耳如何回应神的呼唤，撒母耳照着以利的指示而行，果然得着神的启示。（9-10 节）我们在学习聆听神及其他属灵操练上遇到困惑和难处，应虚心向属灵导师或长者求教，以助我们察辨和寻索。
 - 谦恭儆醒地聆听：“请说，仆人敬听。”（10 节）我们一方面回应神主动发言，一方面邀请神更清晰明确地向我们说话，以谦卑恭敬的态度等候聆听。
2. 鼓励学员分享经历。

第六课 自我认识的历程

1. 诗篇第一三九篇与自我认识：
 - 神对我有最深入而准确的认识，包括我的思想和言行。（1-6 节）
 - 神对我的认识超越时空的限制，我无法向神掩藏自己，神认识我的过去和未来。（7-16 节）

- 神的意念（指对我的认识或有关我的计划）多而宝贵。（17-18 节）
 - 我的喜恶应当与神的喜恶一致。（19-22 节）
 - 我应当在神面前赤露敞开，让神鉴察和试炼，寻求认识神所认识的我，在神的引导之下生活。（23-24 节）
2. “心窗”分为四部分，其中的开放部分、盲目部分和掩饰部分都是人知道的，至于隐藏部分，则没有人知道。诗篇第一三九篇告诉我们，神对我有最全备的认识，我在神面前没有所谓的隐藏部分；人不能知道的神必定知道。因此，认识自我最终极的目标，乃是寻求认识神所认识的我，勇于改变、成长和更新，让神在我身上的旨意和计划得以成就。

第七课 回顾生命的历程

1. 诗篇第九十篇与回顾生命：
- 神是时间的主，是历史的主，回顾生命可找寻神在个人历史中工作的痕迹。（1-4 节）
 - 世人感叹人生短暂而愁苦，已过的岁月如同虚度，原因是没有以敬畏神的态度来生活。（3-11 节）
 - “数算自己的日子”意即珍惜生命和评估过去，在神的引导下掌握生活的智慧，懂得按神的心意来度余下的光阴。（12 节）
 - 过去所遭遇的困苦和挫折，在神的医治和使用下，可被转化为具有正面和积极意义的经验。（13-15 节）
 - 我们若有任何付出或贡献得以存留和延续，都是靠神保守坚立。（16-17 节）
2. 鼓励学员按愿意敞开的程度分享经历。

第八课 重整自我形象的历程

1. 鼓励学员按愿意敞开的程度分享和互勉。
2. 为学员代祷支持，坚固信心。