

# 基督教歷史中的靈修

對歷代基督徒 文／迦太基人

## 靈修理念的簡介與反思

### 何謂靈修？

「靈修」(spiritual exercise) 是一個我們既熟悉又陌生的詞彙。在中文和合本《聖經》上並沒有靈修兩字，但是在基督徒的生活中，靈修卻是我們最耳熟能詳的詞彙。在我們周遭，充滿著「要努力靈修」、「要多多靈修」、「這個人很有靈修」、「我覺得我靈修不好」等等的話語。

但靜下心來想，究竟什麼是靈修？靈修只是一種讀經、唱詩和禱告的活動嗎？還是當我們說「這個人很有靈修」的時候，其實只是在說這個人修養很好呢？如果讀經、禱告可以讓一個人的修養變得很好，那麼讀佛經、打太極拳都可以讓一個人的修養變得很好，這些活動和讀《聖經》有什麼差別？如果這些活動都可以讓我們在世界上當個好人，一個基督徒禱告和一個佛教徒吃齋念佛又有什麼不一樣呢？

在基督教的歷史上（特別是在中世紀的時候），有許多人嘗試著把自己靈修的方法、理念，以及他與神交往的經驗寫下來，成為重要的神學、靈修著作。這些著作不但直接影響當代許多基督徒，也間接影響許多後來的基督徒，甚至二十世紀初的五旬節運動，也和循道會（Methodist）中「聖潔運動」（Holiness Movement）這種靈修運動息息相關。

對這些過去的基督徒而言，靈修不單單是祈禱、讀經等行為，更是一個人一輩子追求信仰、與神交往的經驗和行為。靈修使人更親近神，並在生活中活出神的形像。我們在任何時候思考自

靈修不單單是祈禱、讀經等行為，更是一個人一輩子追求信仰、與神交往的經驗和行為。

信仰專欄  
宗教背景知識



己的信仰、反省自己的信仰，並進一步在生活中實踐自己的信仰，最後增進自己與神的關係，在生活一切所行的事上發現神的同在，都是一種靈修。

### 屬神的形像

過去的基督徒相信，人身上所擁有屬神的形像是一切靈修行為的基礎和目的。《創世記》第一章 26~27 節提到，神按照自己的形像造男造女，但什麼是神的「形像」呢？其次，神的形像又和我們的靈修生活有什麼關係呢？

神的形像不是指神和人類一樣，有臉，有身體、有四肢和其他的器官。因為神是不可見、沒有外在形貌的。因此人有神的形像不是指人在外形上長得和神一樣，而是人的靈魂具有和神相通的特質。這使得人會從心中渴望神，喜悅屬神的智慧和慈愛以及正義，並且能夠在生活中實踐出來，表現出屬神的樣式。最後，這屬神的形像還

能引領人回到神的面前，「主若顯現，我們必要像祂，因為必得見祂的真體。」（約壹三2）

這屬神的形像因著亞當而被罪惡和肉體的情慾所扭曲，但藉著耶穌基督的救贖，人能夠重新獲得追求神的能力。基督徒的一生，便是在靈修過程中，尋求這屬神形像的顯現。靈修除了使人實踐出美好的品德，還可以在靈修的過程中被提升，經驗到人與神之間的聯合，體驗到神對人無限的愛。如同《哥林多前書》六章17節中說的，「但與主聯合的，便是與主成為一靈。」

因此，靈修生活不是莽撞地跑到大街小巷去尋找神，不是換過一間又一間教會地追求神。靈修的第一個工作，是靜下心來「認識你自己」，認識自己身上所具有的屬神的形像。活出屬神的形像就如同人照鏡子一樣，鏡子擦得越明亮，鏡中的影像就越清楚。因此當我們將肉體的情慾、貪婪、懶惰以及世俗的種種煩擾從心中排除擦淨時，神便會工作，使我們靈魂中屬祂的形像更加明晰。<sup>1</sup>

靈修是一個明心見性的過程，就如同《聖經》所說：「清心的人有福了，因為他們必得見神。」（太五8）

## 聖經中的典範

對過去許多基督徒而言，靈修並不是個人的空想。《聖經》是靈修過程中最重要的依據，《聖經》中的人物和故事，則是靈修過程中最重要的典範。雅各所看到的天梯、摩西的一生、會幕的結構、獻祭的方法、以賽亞和以西結所看到

的異象等等，都經常被拿來比喻成一個基督徒在靈修上的經驗。

第六世紀修士聖天梯若望（St. John Climacus）認為，基督徒一生中藉由所經歷到的各種考驗，不斷去實踐信仰生活，包括禱告、讀經、守貞、僻靜以及遠離塵世的生活等等。這些考驗就如同雅各夢到的天梯一般，可以讓信徒一階一階向上攀爬，除去肉體的情慾，讓靈魂得到淨化，使他在世的生活越來越有神的形像，最後在他一切所行的事上，都能夠有神的同在。<sup>2</sup>

第四世紀東方教父尼撒的格列哥里（Gregory of Nyssa），則以摩西的一生來比喻基督徒的生命歷程。摩西放棄王子的身分，選擇在曠野中遇見神，爾後靠著神擊敗敵人，領受從天上來的糧食，接受福音的洗禮，最後登上尼波山遙望神所預定給以色列人的家鄉。<sup>3</sup>摩西的人生，就是基督徒的信仰人生。

許多靈修的文獻，其實本身就是《聖經》的註釋。我們平常認為枯燥乏味，而且與靈修沒什麼關係的《民數記》、《利未記》、《出埃及記》後半部，都被認為是深具靈修意義的經文。公元第三世紀的俄利根（Origen）認為，所羅門的三部著作——《箴言》、《傳道書》和《雅歌》，分別象徵著靈修過程中，人在倫理學上、自然界中，最後在愛中的三種階段。他的《雅歌》註釋影響歷代基督教的靈修活動，一直到現在都從未停止。<sup>4</sup>

但以上這些典範，都不如耶穌基督為我們做的榜樣來得真切。「效法基督」是基督教靈修中最

### 註

1. 讀者應當注意的是，在所有基督教的靈修和神學著作中，神的恩典才是主導我們靈性增長最重要的因素。信徒只是那面鏡子，鏡子再怎麼清潔，如果沒有真正的人站在他前面，也不會有影像。同樣的，人再怎麼提昇自己的修養，如果沒有神，也不會有真正的靈修。
2. 參考 John Climacus: *The Ladder of Divine Ascent*. Trans. Colm Luibheid and Norman Russell (New York: Paulist Press, 1982).
3. 參考 Gregory of Nyssa: *The Life of Moses*. Trans. Abraham J. Malherbe. (New York: Paulist Press, 1978)
4. 參考 Origen. *Origen: The Song of Songs Commentary and Homilies*. Trans. R. P. Lawson. (New York: The Newman Press, 1956)。關於俄利根對三本經卷的描述，出自於該書的前言。

重要的行為準則。基督徒應當效法他的順服、謙卑、貧窮、智慧、審慎、祈禱、慈愛等等榜樣。

早期基督教教父說：「神成為人，是為了使人得以成為神」。<sup>5</sup> 這句話不是抬高人的地位以褻瀆神，也不是新紀元運動中「你就是神」這種標榜個人能力的宣告。這句話其實是在說明，因著耶穌基督的救贖和榜樣，每個信徒都可以潔淨自己，達到成聖、完全、稱義的境界。

中世紀的神學家艾克哈特(Meister Eckhart)在他的講章中提醒信徒，基督降生來到世界上，不只存在於年代久遠的一千多年前，也不只是在位置遙遠的猶太地，而是在信徒四周、在我們每一個人的身上。「如果神只是在永恆之中或在歷史之中降生，那麼於我們有什麼益處呢？」<sup>6</sup>

在歷史中某一時刻降生成為人類的耶穌基督固然重要，但更重要的是，要讓耶穌降生在信徒的身上，使信徒的行為活出耶穌的樣式，讓神的形像在每一個人的身上顯明。如同「光照在黑暗裡」，讓世人都看到耶穌的形像與榜樣，就活生生展現在基督徒的身上，使神的「道」真正「成為肉身」，體現在這世界上。

## 屬靈的生活及其實踐

對於歷史上許多基督徒而言，靈修不只是生活中一個讀經或禱告的活動，真正的靈修，是使整個生活境域都成為神聖的。因而隨著時間、文化、地域的不同，甚至是經濟型態的改變、生活方式和價值觀的差異，靈修活動也就有所不同。

舉例來說，我們今天習以為常的讀經活動，對許多中世紀之前的信徒而言，是不可多得的奢

侈品。在印刷術發明以前，只有教會的神職人員或貴族有機會接受教育，並且負擔得起昂貴的《聖經》手抄本。因此，對於一般不識字的農夫而言，讀經就不是他們所能理解和實踐的。相反的，將自己的財產布施給其他人、<sup>7</sup>參加彌撒領受聖餐、到神父面前懺悔，或是每天抽空出來唸誦主禱文、《玫瑰經》，就成為他們比較能夠實踐的靈修活動。

一天之中只有一兩個小時的靈修時間對許多基督徒而言是不夠的，他們渴望一個完全屬靈的生活方式。早期許多基督徒發誓守貞不娶，離開俗世進入沙漠之中苦修。他們期望能夠在沙漠中擺脫所有屬世的勞煩，將每一天的生活分配給祈禱、讀經、唱詩、聚會和冥想等活動，而完全不為其他世上的事情煩惱。爾後個人的苦修才逐漸凝聚為集體修行的團體，並進一步發展出修院的修道模式。

修院的出現，使得靈修活動變成不僅僅是個人的，還是群體的。修院的規章變成一種理想基督徒社群生活和靈修的藍圖。在這個理想社群中，大家彼此相愛，並且把一天的所有時間都奉獻給神和教會。以〈聖本篤規章〉(Rule of St. Benedict)為例，它規定了修院中的僧侶應該如何實踐「服從、貞潔和謙卑」的德性，僧侶與僧侶之間應該如同手足般相愛，而院長應該像基督一樣關愛、照顧和指引其他僧侶。最後，規章中還規定了僧侶應該如何分配一天的時間去讀經、祈禱、背誦詩篇、舉行聚會和彌撒儀式。

在中世紀，修院生活又被稱為「天使般的生活」(angelic life)，因為這是在人間所能夠實踐，最為接近天堂般的屬靈生活。<sup>8</sup>

註

5. 這句話最早出自第二世紀教父亞歷山大的克雷里蒙(Clement of Alexandria)，而後被第四世紀教父亞他那修(Athanasius of Alexandria)等人所引用。

6. 參考艾克哈特的德文講章 Pr. 101.

7. 現代的基督徒常將布施財物給窮人當作一種公義慈善活動，而不會把他當成一種靈修。但是在中世紀時，照顧病人、施捨財物給窮人等等，都是一種靈修。

8. 關於中世紀修院的精神，以及他們想在地上時間天堂的想法，參閱 Jean Leclercq, O. S. B. *The Love of Learning and the Desire for God: A Study of Monastic Culture*. Trans. Catharine Misrahi. (New York: Fordham University Press, 1961).

歷史上不斷有其他基督徒模仿修院中的屬靈生活。中世紀許多民間信徒組成自己的社群，效法使徒凡物公用、布施財物和宣揚福音。有些人居住在慈善機構中照顧癲瘋病患；有些人居住在教堂對面的小屋中讀經、祈禱和沉思，除了聚會以外從未離開自己的房間；有些人效法耶穌的教導，不攜帶任何財物，兩個兩個出去傳福音，沒有固定的居處，也沒有放枕頭的地方。

宗教改革和啟蒙運動之後，雖然世俗化的生活使得大多數的修院遭到解散的命運，但追求個人信仰生活的完全和聖化，卻從未停止過。從早期的清教徒，到約翰衛斯理（John Wesley）所發起的循道運動，以及後來的聖潔運動、五旬節運動等等，儘管各自的發展和理念有所不同，但都在在顯示了許多基督徒靈修的最終目的，便是在這世界上過著完全聖化和屬靈的生活。

### 在靈修之中與神相遇

或許有人會認為聖靈離開之後，教會開始墮落，神就不再與基督教同在了。但翻開歷史，與神相遇的神蹟奇事和見證仍然比比皆是。或許有人會認為基督教的神學家往往窮於應付神學問題而忽略了《聖經》，不懂得讀經。但事實上，許多神學家讀經比我們更深刻。他們在生活中看見了神、在《聖經》中看到了自己，他們的著作也許深奧難懂，但若仔細閱讀卻不難發現，即使在最難咀嚼消化的著作中，也經常隱藏著令人動容的信仰體驗。

有的人在病痛中看見異象，被神所醫治；有的人在禱告、讀經或冥思的過程中被神提起，如同保羅一樣，升到第三層天，經歷了不可言說的奧祕。他們用盡各種比喻（例如城堡、暗夜、愛人等等），生動地描述在靈修過程中，人和神之間可以有多親近、能夠有多密切。

第九世紀的聖西門（Symeon the New Theologian）曾經說到，在他一次的祈禱中，自己突然被神提升到一個寧靜、平和的更高境界，見到了神的榮光照耀、流淌在他四周。十六世紀西班牙修女大德蘭（Teresa of Avila）形容她的祈禱經驗，就如同穿過城堡中一層一層的房間，進入靈魂的最深處。<sup>9</sup> 而十一世紀法國修士聖伯納（St. Bernard of Clairvaux）則以《雅歌》來說明，愛是信仰中最確實的經驗，人能夠被神的愛所轉化，並在愛中與神合一。

這些描述，並不是個人屬靈層次或經驗的炫耀。這些基督徒分享自己的信仰經驗，是為了要見證神在他們那個時代，在他們身上所彰顯出來奇妙作為。他們就如同從迦南地回來的探子，帶來碩大的果實和流奶與蜜的盼望，鼓勵更多信徒在靈修上更上一層樓。

許多神學家同時也提醒信徒，人不應該讓自己停留在前述那甜蜜的信仰經驗中，也不應當為了一點靈修上的體驗就沾沾自喜。信徒應當從讀經、禱告所體驗到的感動之中走出來，在現實生活中彼此相愛、樂善好施，結出屬靈的果實，活出屬神的形像。

因而更重要、更寶貴的信仰體驗，是人在生活中隨處與神相會。信仰的追求是無盡的，信仰的體驗也會是隨時隨地的，因為「神是一個圓，祂的中心在任何地方，而祂的圓周沒有止境」。<sup>10</sup>

### 結論

在基督教的兩千多年的教會歷史中，我們看到聖靈透過個人和群體活動，在各個面向彰顯出祂的活力和見證。我們可以進一步思考的是，也許聖靈一直都與基督徒們同在，只是祂所展現的面向和我們所經歷的未必完全相同。如果神學是

註

9. 出自其著作 *The Interior Castle* 參閱 *The Collected Work of St. Teresa of Avila, Vol 2*. Trans. Kieran Kavanaugh, O. C. D. (Washington, D. C.: ICS Publications, 1980).

10. 出自中世紀的新柏拉圖主義著作《二十四位哲學家之書》（*Liber XXIV Philosophorum*）。

歷代基督徒在靈修過程中不斷反思神人關係的信仰產品，那麼它就不應該只是一些沒有聖靈同在的高言大智。神啟示的火花在過去漫長的歷史中繼續照耀著基督徒，憐憫著所有呼求祂的人，就如同今日與我們同在一般。如果我們武斷的將其稱之為「聖靈離開、教會墮落腐敗的時代」，那不是無知而且傲慢的否認了神的作為和慈愛了嗎？

在這些基督徒的靈修作品中，我們看到他們在與神相遇時受到鼓舞與激勵，但是當他們從這些奧祕的經驗中走出來時，卻顯得更加謙卑溫和，而不因自己的經驗感到驕傲或沾沾自喜。人神相遇的經歷對他們來說是一種不配得的恩典，不是拿來作為否定他人和炫耀自己的工具。當我們從方言禱告、異象、神蹟中體驗到神的同在時，歷史上其他的基督徒也從他們的靈修中體驗到了聖靈的同在。如果今天單單憑恃某些特定的靈修體驗並揮舞著這樣的教義來斷定他人，這樣不是失去了神當初賜下這些美好體驗的原意了嗎？

雖然許多過去的靈修活動在今天我們看來是不可能再去實踐的了（例如懺悔、唸誦《玫瑰經》、苦行，或是抄寫《聖經》），但他們在信仰實踐中的努力卻值得我們學習和效法。如果神是無限的，那麼聖靈的工作，神同在的方式也會是無限的，信徒的靈修方式和信仰經驗更將是永無止境的。在不同的地方、不同的時代、不同的文化中，我們都可以看到虔誠的信徒在生活中尋求神，他們留下的足跡值得我們效法和借鑑。筆者相信，不論這些過去的基督徒有沒有聖靈，神都和他們同在，引導著他們信仰的步伐，他們與神同行的精神，一樣值得我們效法。只要我們以著謙卑和審慎的態度來看待基督教的過去，以史為鏡，我們可以看見神、看見人，並更深刻地看見自己的信仰。



主  
題  
徵  
文

字數：2500

截稿日期

11/5

# 我的肋骨 在哪裡

婚姻是人生大事，在神賜給人類的福分中，婚姻是由一男一女所結合的最大賜福，然而不見得每個人都能享受到這種祝福，無論是自願或是非自願都有一番自己的考量或無奈，請您分享這樣的心情。

以下幾項內容提供寫作的參考：

1. 單身是一種恩賜嗎？
2. 為何會有人自願單身呢？
3. 非自願的單身，該如何自處與面對呢？