

香港浸信教會
暑期主日學
講座

在靈裡禱告

靈修生活的停滯與屬靈辨別的融入

2020年8月23日（日）

賴玉芳老師

中國宣道神學院靈修神學講師

靈修生活 的停滯與 屬靈辨別的 融入

程式化、知識化、客體化、
責任化的階段之中

靈修生活

操作層面

對神的體驗

關係發展的模式

靈修到底是什麼

靈修生活停滯的特徵

屬靈辨別的融入

靈修是什麼？

卡爾·拉內
(Karl Rahner)

靈修的核心
意義在於
個人對神的體驗。

體驗：不是形而上（metaphysics）、
哲理和原則性的思考，而是通過感官知覺
的具體經驗來了解和認識對象。

靈修：經驗神，對神和神的救恩
有所親身體驗。

自身的歷史，每天的生活：
靈修的場地和靈修的原材料。

與神相遇：
位格對位格(person to person) 的直接相遇

馬丁·布伯 (Martin Buber)
「我與祢」 (I-Thou)
「我與它」 (I-It)

靈修不是思考、談論上帝，
視上帝為某一個知識的對象。

靈修視上帝為活生生的對象來經驗與靠近，是我們獲得愛的對象，也是去愛的對象。

對神的體驗

個人生命進入上帝
主體生命的脈動之
中，有分於上帝的
所是(Being)

視上帝為另一個主體，成為當下的「祢」，
去向我這主體說話，與我生命對質，
並且改變我

成為基督的模樣，與上帝的所是相似，
活出基督的生活

真正的基督徒靈修生活，
是不斷地死於自我，
完全委身於神的命定和旨意之中，
活出基督的模樣

第一
「靈修」不是

神學思考，也不是讀經、
查經、釋經。

Henri Nouwen

having a spiritual thought

靈修不是與神建立
一份「我與它」(I-It)
物化和客體化的關係

使神淪為一個缺乏
「位格性」
(personhood) 的
「它」

在靈修中，
神不是「它」或「祂」，
而是「祢」。

不是一種純理念性、
概念化的知識，或
是一種光停留在
頭腦上的
認知，與生活、
生命實況互不
相干的理解。

巴刻 James I. Packer
knowing about God /
knowing God

拉內 Karl Rahner
單是純理念性的知識和論述，
是無法令人真實地認識到神，
真知道神。

Felt knowledge 感知的知識

藉感官知覺 (Senses) 和
具體經驗 (Experiences) 而獲得的知識。

一種內在的認知，
一種透過我經驗過的事情而來的知識。

托馬斯·阿奎那(Thomas Aquinas)

在靈修生活裡，
我捕獲多少神愛我、救贖我、
赦免我、光照我、提醒我、
轉化我生命的經驗呢？

我對神的所是和所為，有何
切身的體驗和感知的認識？

還是，停留在一種程式化的
靈修、禱告的生活之中？

「靈修」 **Experiencing God**

「靈修」回到經驗的本身，
透過經驗神，來與神交往，
在「我與祢」(I-Thou)
的關係中了解和認識神。

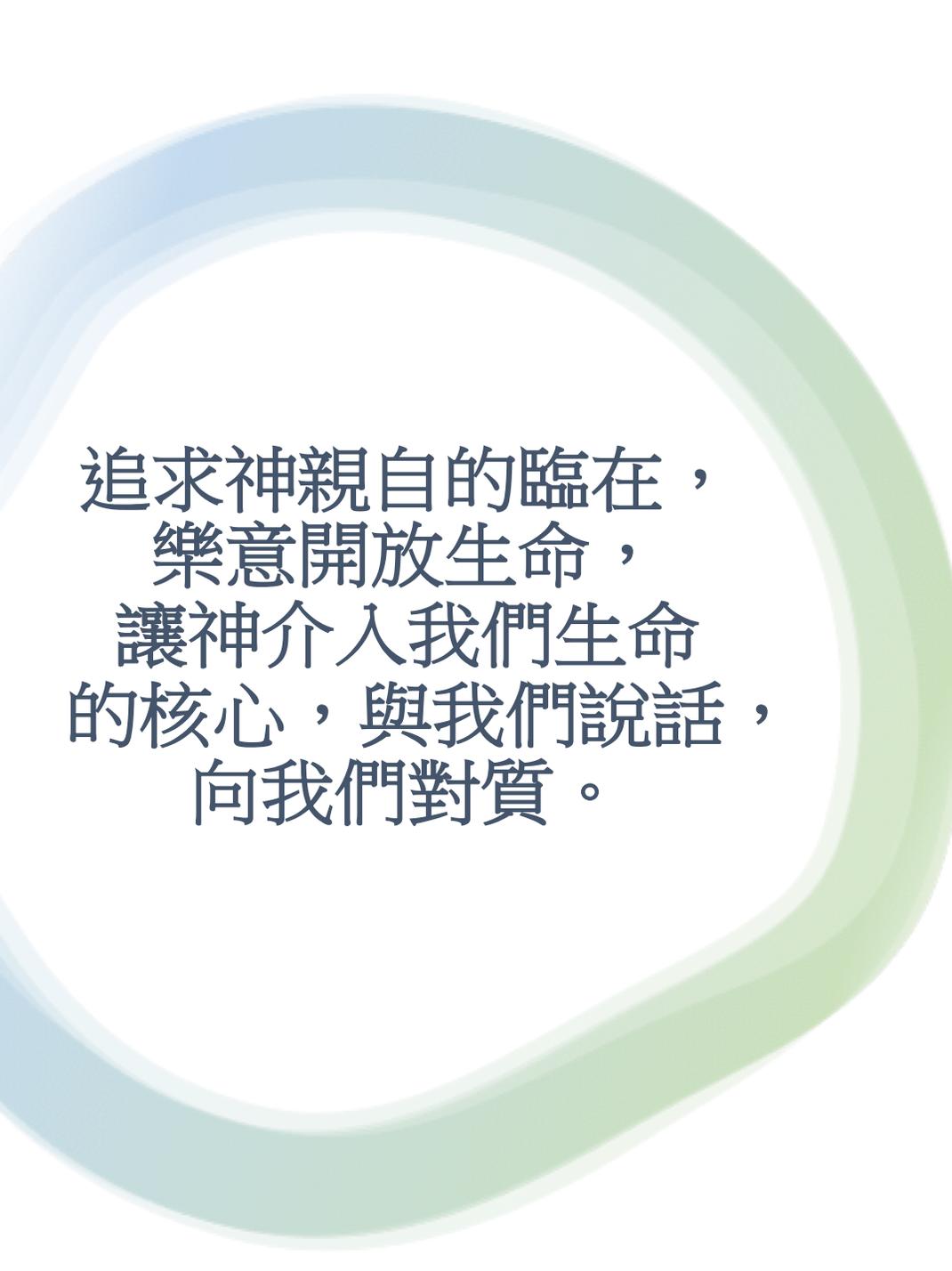
第二 「靈修」不是

做了什麼、知道了什麼，
而是我成為了什麼。

我們靈修，因為領受了成聖的使命。

「長大成人，滿有基督長成的身量。」
(弗 4: 13)

「現在活著的，不再是我，
乃是基督在我裡面活著。」(加二20)



追求神親自的臨在，
樂意開放生命，
讓神介入我們生命
的核心，與我們說話，
向我們對質。

羅雲·威廉斯 Rowan Williams

與基督相似(**Conformity to Christ**) 就是基督徒靈修生活的精神。

「靈修」，使我們的生命，
不再是只有「我」，乃是「我們」
—「基督在我裡面活著。」（加二**20**）

「靈修」 **Becoming Like Christ**

關係發展的 模式

St. Briega O'Hare

「神人關係發展模式」

我們與神之間的關係，通常分爲
三個階段的發展：

確定期

探索期

親密期

第一階段
確定期
Certainty

一種「我與它」的神人關係，
靈程路上的嬰兒期。

「外在取向」的
「發育未全的信仰」

尊重
權威和制度性
的元素，和
明確的指引、
規則和標準

信仰就是遵守正確的原則，和相信
正確的事情。

如此，便能擁有神，獲得神的賜福。

依賴權威和制度性的原則，
以獲得靈裡的安全感。

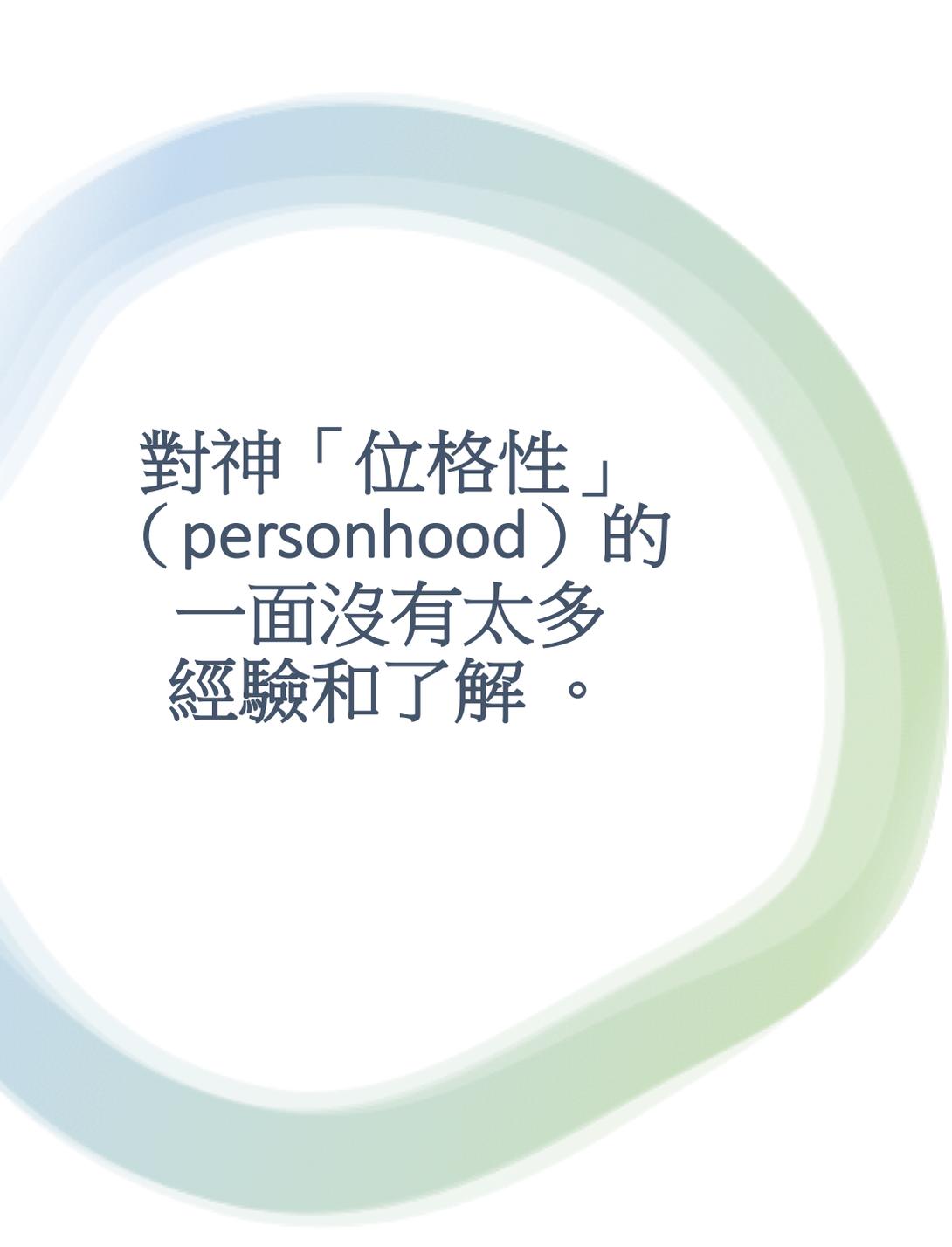
神人關係以一種
「我與它」的關係來經營。

視遵守正確的原則，相信正確的事情，和完成宗教責任為
屬靈旅程的終點，而不是
屬靈生命成長中的一部份。

靈修、祈禱，成了一種
必須完成的責任，或是
必須達標的事情。

程式化、知識化，客體化，和責任化，並且重視和滿足於外在的表現和具體的實踐。

基督徒的身份以通過遵守正確的原則、完成倡議的禮儀，以及相信正確的教義來定義，和獲得肯定。



對神「位格性」
(personhood) 的
一面沒有太多
經驗和了解。

忽略個人內在生命的實況、
掙扎和張力，以及對神的
真實感受。

往內走(inner journey) 的
能力和意識不強。

內心深處，
真正擁抱的神觀
(Image of God)
是一個
強而有力的權威人物

對神真正的感受，
是懼怕 Fear

那些看為對神不合當的思想和
感受，都不敢誠實地向神表達，
並視為對神的不敬、不信。

懼怕被神厭棄和懲罰，
難相信和接受神對我的愛
是無條件、超乎想像的深。

以利法責備約伯 4：7-9

7 「請你追想：無辜的人有誰滅亡？正直的人在何處剪除？

8 按我所見，耕罪孽、種毒害的人都照樣收割。

9 神一出氣，他們就滅亡；
神一發怒，他們就消沒。

約伯申訴神對他過嚴 7：20-21

20 鑒察人的主啊，我若有罪，於你何妨？
為何以我當你的箭靶子，使我厭棄自己的性命？

21 為何不赦免我的過犯，除掉我的罪孽？
我現今要躺臥在塵土中，你要殷勤地尋找我，我卻不在了。」

比勒達申明
神公義無私
8：2-6

2 「這些話你要說到幾時？口中的言語如狂風要到幾時呢？」

3 神豈能偏離公平？全能者豈能偏離公義？

4 或者你的兒女得罪了他，他使他們受報應。

5 你若殷勤地尋求神，向全能者懇求；

6 你若清潔正直，他必定為你起來，使你公義的居所興旺。

神好像是一個
只會按人的善行
來賞罰的
僵化審判官、或
是冷冰冰的
電腦程式。

一種「我與它」和
利益關係的神人關係

人反倒成為了
神人關係中的主體，可以靠自身的德
行、功勞賺取神的恩典。

神反倒成為了我們信仰中的客體，
能掌控的對象。

1 約伯回答耶和華說：

2 「我知道你萬事都能做，
你的旨意不能攔阻。

3 誰用無知的言語使你的
旨意隱藏呢？我所說的是
我不明白的，這些事太奇
妙是我不知道的。

4 「求你聽我，我要說話；
我問你，求你指示我。

5 我從前風聞有祢，
現在親眼看見祢。

6 因此我厭惡自己，
在塵土和爐灰中懊悔。」

第二階段 尋索期 Searching

一種「我與祂」
的神人關係，

靈程路上的
青少年期，
與自己，與神
充滿張力。

神同在的美好經驗，
開啟了對神
固有的「假設」和認知。

意料之外的疾病、失業、關係
破裂，分離等，使信仰理所
當然的原則，和過往的安全感
被挑戰。

對神和信仰
產生很多的疑問。

質疑自身固有的信念
和價值觀

「我是誰？」

「神是誰？」

感到按著以往禱告的方式
似乎是浪費時間；
以往能使心靈喜悅和安慰的
信仰聚會、事奉和責任，
都顯得空虛而毫無意義。

「自我認知層面」

「常規信仰」的
結束

「內在取向的
信仰成熟的成長」

「疑惑、尋索」的掙扎，
使人誤解為信心的軟弱，
信仰的後退。

信仰過份建構出來的理解漸漸被拆毀，

信仰不再是許多的資料、一套套的守則，

不再是單單承認什麼是應該信、什麼是應當行，

是與神發展一份真實、踏實的關係。

對自己和神變得
更加誠實

被打開去接受神在我們的
疑惑中愛著我們

被打開去愛，去愛神、
愛自己，及愛他人

第三階段
親密期
Intimacy

「我與祢」、「我們」的神人關係，靈程路上的成熟期。

對神無條件的大愛，有了更深切的體會

從「必須做點什麼去賺取愛」的觀念中解脫出來



感到神的大愛
滲透、療癒了靈魂
深處被拒絕、
否定、沮喪、傷痛和
虛空的部分。

抓獲神對自己的愛，
和確信自己本身
就是值得愛。

擺脫「自我拒絕」 (self-rejection)

不再那麼懼怕被世界拒絕和否定，
全新的承載力，與生命中許多的
破碎、黑暗、疑問、吊詭和未知共存。

安穩在神的大愛中，
意識到自己在神眼中的價值

在各種關係之中變得越來越開放和誠實

「連線性的
信心」

「經驗到神
的真實——
更深的生活」

祈禱變得少祈求得到什麼
更多是感恩得到什麼。

渴求那些神渴求的事情，
以神的意願為我們的意願。

經驗和認識神，
就是對神愛的
經驗和認識，
因為神就是愛。

「與神發展更親密的關係」，就是在神的愛中讓自己成為愛，成為神的愛，成為神之愛的容器和流通的管道。

我不再是我自己，而是我們——「我與神」。

十架約翰

我們雖有點肖似神，
但我們與神卻有
無限的差異。
無論我們的渴望多大、
蒙受多少恩寵，
終究無法以認識任何人、
事、物的方式去認識神。

我們透過感官所得的任何知識，都無法讓我們的靈魂對神有清楚的認知。

問題不在於我們面對神聖有所不敬，

而是在於我們與神之間本有的差異，

這一差異憑我們理智所能懂，

我們的意志所能行、我們的想像所能造的，都不能消弭。

只有信德能為這距離搭起橋樑。



羅爾
Richard Rohr

「美好的旅程始於
我們知道自己身在何方，
又願意起來前往別處。」

I Shall Not Want

**From the love of my own comfort
From the fear of having nothing
From a life of worldly passions
Deliver me O God**

**From the need to be understood
From the need to be accepted
From the fear of being lonely
Deliver me O God, Deliver me O God**

**And I shall not want, I shall not want
when I taste Your goodness I shall not want
when I taste Your goodness I shall not want**

**From the fear of serving others
From the fear of death or trial
From the fear of humility
Deliver me O God, Deliver me O God**

屬靈辨別的融入

不再停留在程式化、知識化、客體化，
和責任化的光境之中

由神人關係的重建與發展而發生

畢德生牧師（Eugene H. Peterson）：「神在我們未曾知道之先，就一直在我們生活中工作，所以我們不是祈求神做一些我們需要的事，卻是要去察覺神在做什麼，以致我們能回應及參與其中，並為之欣喜。」

「意識省察」
The Examen
Prayer

源於依納爵靈修傳統

依納爵

普世公認最偉大的教會密契者之一
基督宗教最重要的分辨導師之一
「世界第一位心理學家」

依納爵靈修的特徵

尋找和分辨神的旨意

相信我們的心，但也要用腦袋去辨識。

祈禱最終目的：
靈魂感受到神的臨在，
在生活中體會到
神的邀請。

「意識省察」分辨禱告

回顧和省察在生活經驗之中所體驗到「神慰」和「神枯」的經驗

分辨出神在我們個人特別的境遇中所要傳達給自己的旨意。

「省察」
神在各種經驗之中的工作

「辨明」
祂向我們發出的邀請

「回應」
神的呼召

屬靈辨別

成為有分辨能力的人
禱告操練