

第八堂：靈修範例

2025年2月28日

研讀四福音： 屬靈生命的更新之道

1

- 如何研讀四福音？
- 研讀四福音的好處
- 效法耶穌在地上的為人處事方式
- 建立一些基礎讀經法
- 教導願意幫助別人查經的信徒



李錦彬牧師

2025年1月3日至3月28日(逢星期五)

英國時間：晚上8時至9時30分

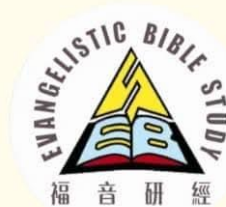
北美(西岸)：中午12時至下午1時30分

北美(東岸)：下午3時至4時30分

澳洲墨爾本：早上7時至8時30分 (星期六)



報名



形式：線上課程 (費用全免)

1小時直播 + 30分鐘Q&A (*只限報名人仕參與)

靈修範例

- 筆者個人認為，靈修最主要的目的，就是透過閱讀聖經去認識神的屬性、了解祂的作為和對神的回應。

- 很多信徒在進行靈修，一般大概是20至30分鐘；其實在時間上都是很有限。
- 當中更有一些人喜歡花大約10分鐘用在詩歌敬拜上，餘下來讀一讀聖經便完成當天的靈修。

- 現時在基督教當中，有很多習以為常的宗教生活體驗，例如崇拜、詩歌敬拜、禱告或靈修等都出現了很多僵化的現象和形態。
- 其中筆者集中提供十方面有關靈修需要的注意事項及更新的地方，以下就是詳細的講解：

一、如何選取合適的經文

- 靈修之所以是否能夠恆久的維持下去，最主要視乎你選取的經文是否適合，例如如果揀選了出埃及記成為你的靈修內容，那麼注定就是會困難重重。

- 因為在出埃及記的**前半部**是屬於故事性的，比較有趣味、容易理解和吸收。
- 到了**下半部**的時候，很多時提及很多一些法律的條文、

- 宗教的內涵細節，例如**製造約櫃**、金燈臺或會幕等，聖經描述製造這些東西的細節是非常詳細的，甚至連指定的尺寸也被記載下來，所以當你靈修到這一部分的時候，自然而然不但**興趣大受打擊**，相信你的靈修生活不久也會停頓下來。

- 所以靈修**需要**有計劃，預先把**經文**選定，
這樣你的靈修生活才不會無疾而終。

- 筆者選擇了馬太福音成為略讀聖經的第一卷。
- 在略讀的過程當中，如何選取一些適合的經文作為靈修之用，這是可以使你的靈修生活變得活潑和充實。

- 以下就用馬太福音頭五章為例，分析如何去選擇合適的靈修經文：

	合適靈修的經文	不適合靈修的經文	理由
1		馬太福音一章 1-17 節	由於這是家譜，充滿了很多陌生的人物，對於很多信徒來說，都是味同嚼蠟。
2	馬太福音一章 18-25 節		合適的
3	馬太福音二章 1-20 節		合適的

4		馬太福音二章 12-18 節	這段聖經最主要是講解兩個預言的應驗，是需要透過一些解經書，才能徹底明白當中的大意。
5	馬太福音二章 19-25 節		合適的
6	馬太福音三章 1-12 節		合適的
7	馬太福音三章 13-17 節		合適的

8

馬太福音四章
1-12 節

原本這一段經文也是合適的，但由於所牽涉的思考範圍太多，因此可以選取馬可福音一章 12-13 節來代替它。

9

馬太福音四章
13-25 節

合適的

	合適靈修的 經文	不適合靈修的 經文	理由
10	馬太福音五章 1-12 節		合適的
11	馬太福音五章 13-20 節		這裏做一個例子：由於經文包含了 13-16 節、17-20 節兩個不同的主題；所以筆者建議分作兩次靈修的內容。

12 馬太福音五章
21-26 節

合適的

13 馬太福音五章
27-32 節

合適的

14 馬太福音五章
33-37 節

合適的

二、靈修的焦點

- 靈修的對象既然是神，所以理所當然**就是以神的話、聖經為焦點。**
- 要知道我們所信的神，曾經用了六日的時間來創造天地，但卻容許經過**千多年的時間**，讓祂的啟示成為了我們今天的聖經；可見**聖經比世界上的一切的事物都更加重要。**

• 但時至今天，在基督教裏出現了各式各樣的靈修方法，這些方法往往以一些事物來取代了閱讀聖經，

• 久而久之稀釋了靈修的實意，代之而來滲入了不少人意和想像，所以值得花一些時間去檢討我們的靈修生活，以下就是筆者一些個人的意見：

1. 傳統靈修

- 不知從什麼時候開始，在靈修當中加入了一些唱詩時間。
- 筆者在50年之前信主之後，便有傳道人教導是這樣靈修的，這種根深蒂固的傳統，從來也沒有人去反思。

- 如果在靈修開始的時候，先唱一些詩歌作為敬拜，然後才進行讀聖經。
- 個人認為在選擇一些詩歌的時候，已經被一些意念充斥了腦袋，這樣就難以保持在一個清醒、毫無雜念之下，以第一時間接入神的話語當中。

- 再者很多信徒也很重視敬拜，同時假設了對神敬拜是天經地的事；
- 其實很多時候只是一種循例的做法。歸根究底我們都應該先問一問自己，究竟為了什麼要敬拜神呢？

- 敬拜神當然有很多原因，問題就是當在靈修之前，有什麼的內容可以成為敬拜的主體呢？
- 如果能夠先讀聖經，了解當天經文的內容，例如經文提及到神是信實的、偉大的，在那這情況之下選詩歌向神所發出的敬拜，那就可以更加投入敬拜之中。

- 筆者並不是反對這種傳統的靈修方法，只是在次序上，能夠以神的話為首。
- 在時間的比重上，期望信徒能夠意識到自己，究竟在靈修當中有多少時間，是用在閱讀神的話語上，並且只是把詩歌敬拜放在一個輔助的位置上。

2. 大自然默想靈修

- 由於有不少的信徒對於靈修感到枯燥，因此大自然默想靈修就應運而生了。

- 方法是這樣的：可以去一些公園或郊野的地方，然後「打開你的眼睛，放鬆你的心懷，留心身邊的一花一草、一山一水、一樹一木，你可以遠觀眼前的景物，

- 又或低頭專注於一朵小花，觀察花兒的顏色變化、葉子的結構或形狀，你都可發現上帝創造的奇妙，不能不讚歎上帝的創意。」
- 以上是來自一篇名為「靈與美」的文章節錄。

- 類似的主張在道家思想「大自然的靈修法門」也有以下記載：「大自然靈修法緩有動、靜功法，簡單易學、方便有效，合乎人性，順乎大自然法則。」

- 其中一個目的，使空虛的心靈度得到灌溉、與滋潤，讓每一個人的心靈世界達到開放、包容，富有愛心。」

- 其實神創造大自然是毫無疑問的，但神卻不在大自然之中。
- 所以如果有人想在大自然中去了解神，倒不如直接去讀聖經、更能夠清晰領受神的話。

- 再者不同的人，對大自然會有不同的感受，例如達爾文研究物種的起源，深覺得在大自然當中是很有系統、很有組織的，而且也是令人感到驚訝。
- 結果提出了世界物種的來源，原來是從進化而來的。

- 因此如果有人覺得神的創造是很奇妙，其實這只是一種從個人認知的投射，往往是會受到自己的理解力所限制。

- 同樣的一個問題又出現了，究竟在這種大自然默想靈修當中，用了多少時間去閱讀聖經呢？
- 希望大家不會因此而本末倒置。

3. 靜觀靈修

- 相信大家也很清楚，靜觀靈修的底層是來自佛教的。
- 這種靈修方法主張：「在默觀中我們運用想像力和理解力，去思考或感受一些經文在外在的事物，藉此引起我們對上帝臨在的意識和醒覺，以至產生對上帝的思想和情感的回應。」

- 默想的內容可以是經文默想、大自然默想、藝術作品、文學創作等等」。
- 以上一段是節錄來自夏淑儀的一篇文章。

- 當中提及到要感受一些經文，其中的一個做法，就是要返回聖經的情景與耶穌展開對話，以下就是筆者所遇到其中一個個案的詳細情況：

- 大概在五年之前，有一位初出道第一年的傳道人，因與教會發生衝突，所以心灰意冷，甚至更想放下傳道人的職份。

- 後來有人建議他去到大嶼山一個靜修的園地，那裏有一位導師教他進行靜觀靈修。過程是這樣的：

- 那位導師首先帶領傳道人讀一段聖經，經文是馬可福音一章40-45節，內容是講及耶穌醫好了一個長大麻瘋病人的神蹟。



- 經過了大概十五分鐘，那位導師對當事人說：「現在運用你的想像力，回到耶穌醫好那個長大麻瘋時的情景。」

- 然後想一想你會站在人群當中的哪一個位置？」
- 當事人回答說：「我會站在人群的背後。」

- 那位導師說：「再想一想現在耶穌正凝望著你，你看見嗎？」
- 當事人不但表示看見了耶穌，並且立刻流下眼淚來！

- 導師繼續引導說：「耶穌不但看見了你，而且還會與你說話，你想一想究竟耶穌會對你說什麼？」
- 當事人毫不猶豫地說：「耶穌安慰我說：『女兒，安心繼續事奉吧！』」那時當事人已經泣不成聲。

- 事後那位導師問傳道人說：「在剛才的經歷當中你有什麼感受？」
- 「我感受到十分平靜、安慰及充滿感謝！」
以上是一次前所未有、很神奇的經歷。從此她得回動力，打消放棄作傳道人的念頭。

- 不久那位傳道人來找我進行靈界測試；筆測的結果反映她被數之不盡的污鬼所附著。

- 筆者問她說：「你當時真的是見到耶穌？」
- 「沒錯！」當事人斬釘截鐵的回答。

- 筆者再問：「你當時真的是見到耶穌？」
- 對方回答說：「我當時也有思想過這一個問題，但由於一見到耶穌的時候，就立刻流起眼淚來，所以我肯定那應該就是耶穌。」

- 筆者不厭其煩再三的問：「你當時真的是見到耶穌？」
- 這時當事人開始猶豫起來說：「既然你再三的問，那麼應該我見的就不是耶穌。」

- 筆者指出：「耶穌在世上從來也沒有留下任何影像或圖畫，那麼怎能確定你所見的是耶穌呢？」
- 當事人好像突然有所頓悟，並且回答說：「牧師你所說應該對的。」

- 筆者曾經幫助過幾位牧者，都是因為進行靜觀靈修而招致被鬼附。
- 原因是由於當事人的真心去尋求神，並且敞開自己的心靈，進入想像和感受中，在這種情況之下，很容易被污鬼移花接木，以聖神、聖靈和耶穌的名義與靈修者連結起來。

4. 聖像畫靈修

- 以下是來自天主教《公教報》，一位名為潘國忠的文章節錄：
- 「對基督徒來說，聖經和聖傳都是傳遞天主啟示和救恩的途徑，這救恩和啟示已被耶穌基督所完成。

- 聖像畫是**聖傳**的一部份，就是說，聖像畫不單是宗教圖畫，它更是**天主把自己顯示**給世人的途徑之一。

- 聖經以書寫的形式記載了天主的聖言，而聖像畫卻用了圖像和色彩的方式，把啟示和救恩的真理表達出來，並藉此讓信眾們加以默想和祈禱。」

- 為什麼筆者主張靈修的內容僅限於聖經？
- 因為並不是任何人也可以成為聖經的作者，再者若不是出於神的啟示，那麼不同作者所寫的，必定會產生矛盾。

- 另外一個更大的問題就是：如果我們把聖像畫視為神把自己顯示給世人途徑之一，那麼就會造成一個嚴重的後果，就是**不停有啟示**。

- 如果這個立論成立的話，信徒就越來越淡化聖經，因為他們可以藉著大自然，一幅聖像甚至是個人的默想，便可以得到神的啟示。

- 與此同時這些啟示，都是很能夠迎合（ user friendly ）個人的處境和感受的。
- 在這種情況底下，信徒早已把這一本古舊的**聖經拋諸腦後**，丟棄了。

- 在總結這一段筆者很想指出，原來靈修並不是基督教獨有的。
- 還有很多不同的宗教或非宗教，都有不同形式的靈修方式和方法。

- 問題就是這些靈修的內容成分，含有聖經的質和量究竟有多少？
- 所帶出來的靈修結果，究竟是能夠令你更加認識神抑或沉醉於自己的喜好、看法和感受呢？

- 既然很多的靈修方法都總是與聖經背道而馳，因此信徒必須小心去辨別和選擇你的靈修方法！

三、靈修的範例

- 筆者會用上述其中一段經文，來用作一個靈修的範例，主要是介紹靈修的過程和閱讀聖經**要注意的地方**，以下就是詳細的講解：

1. 經文：馬太福音一章18-25 節

- 1:18 耶穌基督降生的事、記在下面。他母親馬利亞已經許配了約瑟、還沒有迎娶、馬利亞就從聖靈懷了孕。
- 1:19 他丈夫約瑟是個義人、不願意明明的羞辱他、想要暗暗的把他休了。

- 1:20 正思念這事的時候、有主的使者向他夢中顯現、說、大衛的子孫約瑟、不要怕、只管娶過你的妻子馬利亞來。因他所懷的孕、是從聖靈來的。



- 1:21 他將要生一個兒子。你要給他起名叫耶穌。因他要將自己的百姓從罪惡裡救出來。
- 1:22 這一切的事成就、是要應驗主藉先知所說的話、

- 1:23 說、 『必有童女、懷孕生子、人要稱他的名為以馬內利。』 (以馬內利翻出來、就是 神與我們同在。)

- 1:24 約瑟醒了、起來、就遵著主使者的吩咐、把妻子娶過來。
- 1:25 只是沒有和他同房、等他生了兒子、〔有古卷作等他生了頭胎的兒子〕就給他起名叫耶穌。

2. 禱告

- 主要禱告的內容，是表明自己是一個學生，願意帶著一顆必恭必敬的心來學習神的話語。
- 懇求聖靈引導自己進入真理當中，並且能夠認識神的屬性和祂的作為。

3. 閱讀

最好能夠用十五分鐘慢慢地讀經文五次，
最主要的目的是要理解經文表面的意思。

4. 核心

- 嘗試用一、兩句話來歸納和表達經文的核心。
- 例如我們可以說，這一段經文記載了耶穌道成肉身的經過，原來是牽涉了兩個關鍵的人物，就是約瑟和馬利亞。

5. 亮點

- 在這一個環節，最主要的是找出一些你所觀
察到的要點，並且將它一個一個的寫下來，
大概兩、三個已經足夠了；然後反覆地思
想和理解。以下就是當中的範例：

- A. 耶穌之所以能夠道成肉身，最主要亦是最初的成因，原來是**從聖靈懷孕**，這個實在是世界上最**奧秘**的事。



- 但有一個首要的條件，就是馬利亞不但願意懷孕耶穌，而且還要一生養育祂。
- 如果從一個婦人懷孕產子的角度去看。她的付出實在是難能可貴，再難可以找別人來代替。

雙方引導

- B. 起初約瑟是想暗暗的把馬利亞休了，若是這樣的話，馬利亞就會被人質疑是一個未婚媽媽，無形中也否定了道成肉身。



- 在這是一個危急的時刻，就是約瑟「正思念這事的時候」，就有主的使者向他夢中顯現向他解釋，馬利亞所懷的孕，確實是來自聖靈的。
- 於是約瑟也願意順服和接納這一個安排。

- C. 「道成肉身」其實就是神直接介入人類這一個世界當中，
- 一方面表明神願意主動紓尊降貴，修補了神與人之間的一個鴻溝，才能滿足了「以馬內利」、神與我們同在的應許；

- 另外一方面，原來是應驗了神履行對以色列先祖所許的約，就是必有童女生子，人稱他為耶穌，耶穌這個名字的原文就是救主的意思。

- 「道成肉身」這一個偉大的工程之所以能夠實現，原來是需要人與神雙方面的意願才能配合起來。
- 若缺少任何一方面的參與，都必定會成為泡影！

6. 認識

- 每一次我們看完聖經之後，最好都是自問自答這一個問題，就是「在這一段經文當中，增加了我們對神有哪一些認識」？

- 就以這一段經文來說，首先我們看到神是慈愛的，所以祂才會啟動「道成肉身」這一個天地之間的奧秘。

- 同時神也是信實的，因為祂曾經應許了以色列人的先祖，給予他們一個救主；雖然經過了二、三千年的歷史，但最終到了新約還是實現了。

- 此外神是大能的，這不等於祂操控人類，而是經過祂的揀選、保守和引導約瑟和馬利亞，藉著他們自願的參與，神與人同工才能順暢地完成了神的計劃「道成肉身」。

7. 禱告

- 在讀經之後，一方面就集中思想有關神的屬性和作為；
- 另一方面，可以藉著禱告回應我們對神的認識，例如馬利亞曾經這樣禱告來回應神的揀選：「我心尊主為大，我靈以神我的救主為樂。」


- 因為祂顧念他使女的卑微；從今以後萬代要稱我有福。那有權能的，為我成就了大事；他的名為聖（路加福音一章46-48節）。」

- 所以我們也可以如此禱告：「主啊！我也願意好像馬利亞一樣，不惜一切代價願意配合祢的工作。這是奉耶穌基督的名字禱告，阿們。」

- 但如果從約瑟的角度來看，我們可以作出以下的禱告：「主啊！有很多事情我雖然感到困難、害怕，但我願意好像約瑟一樣，相信和接受祢的安排。這是奉耶穌基督的名字禱告，阿們。」

- 很多信徒的禱告都是停留於為自己的需要，例如經濟、健康以及家人關係等等。
- 這種禱告是單調、枯燥和乏味的。

- 但少有人意識到從讀經而產生的禱告，這是一種互動的禱告，可以幫助信徒和神建立一種深化的關係，這才是一種上乘的禱告；



你們要先求他的國和他的義，
這些東西都要加給你們了。

-馬太福音6:33

8 效法

- 這段經文的核心就是提及到耶穌願意道成肉身。
- 「道成肉身」的背後，隱含了耶穌一連串的犧牲，例如神不但為了愛世人的緣故，不論聖父、聖子及聖靈都全程參與。

- 而且也特別表明是耶穌願意道成肉身來到世間，受著時間、空間和能力所限制，並且最終受盡人間極大的羞辱死在十字架上。
- 此外，耶穌在世上待人接物的態度，都是我們效法的對象。

- 作為一個基督徒，就是耶穌的門徒、即是學生，因此跟隨和效法耶穌在世上的佳模，是基督徒不可推卸的責任。

- 究竟耶穌道成肉身來到世界上的目的是什麼？

- 還記得耶穌曾經說：「因為人子來，並不是要受人的服事，乃是要服侍人，並且要捨命作多人的贖價（馬可福音十章45節）。」

- 原來耶穌來到這一個世界上，是為了犧牲自己去服侍人。
- 這一種心存謙虛、毫不計較付出的愛心，成為了我們效法的對象。

9. 讚美

- 在上述的經文中，我們認識到神是慈愛和信實的，因此可以選擇一些關乎這一類的詩歌來頌唱回應神。
- 在這種情況之下，先對神的屬性有所認識，然後才能口唱心和，那麼藉著詩歌所表達的讚美，就不再是死板背誦了。

- 同時當你頌讚的時候，心中就會想起靈修的亮點，這樣就可以更加真誠、深入投入敬拜之中。

10. 行動

- 耶穌在講完了「登山寶訓」之後提醒門徒說：「所以凡聽見我這話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上。」
- 雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子總不倒塌，因為根基立在磐石上。

- 凡聽見我這話不去行的，好比一個無知的人，把房子蓋在沙土上，雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子就倒塌了，並且倒塌得很大（馬太福音七章24-27節）。」



- 今天有很多信徒就是把靈修、返教會和生
活分隔起來，意思就是說所聽的道和所讀
的聖經，並沒有**影響他們日常生活**。
- 但從上述耶穌所說的比喻當中，卻指出**行
道比聽道是更加重要**。

- 舉例來說，耶穌曾經先後與尼哥底母、撒瑪利亞婦人談道，並且也曾長途跋涉到格拉森營救一個被鬼附的人，這些滿有愛心、花費不少時間以及無償的關心，都是我們效法的好榜樣。

- 今天的你是否願意到老人院或復康中心，慰問一些院友或好像耶穌一樣和他們談道呢？

- 方法可以有很多種，信徒可以就著自己的信主年日、時間和安排去進行靈修。
- 但靈修的結果，最主要就是和神建立一種美好的關係；大家可以用這一個指標來衡量自己的靈修生活是否滿意呢？