

基督新教改革宗的靈修觀

劉錦昌¹

本文作者從加爾文《基督徒生活手冊》為本，介紹改革宗教會靈修觀的基本思想，並以《海德堡要理問答》及神學家巴特（Karl Barth）、莫特曼（J. Moltmann）的靈修思想做補充。作者的結論是：改革宗的靈修十分重視祈禱生活、十字架的受苦、將生命交託、與主契合、順從聖神、善用今生、光榮上主等生命操練旨趣。

前 言

改革宗是指以加爾文（John Calvin, 1509~1564）的思想教導為信仰原則的基督教教派；台灣一般稱為長老教會或改革宗長老會。馬丁路德宗教改革後，在瑞士的慈運理（Zwingli）、日內瓦的加爾文等神學家領導下，形成了基督教會中有別於路德宗（信義會）的教派，加爾文神學也發展成加爾文主義（Calvinism），在基督教的世界中傳承。本文即敘述以加爾文主義為基礎的改革宗基督教會，他們在靈修方面的想法和操練方法，文中將介紹加爾文、《海德堡要理問答》（*Der Heidelberger Katechismus*）、神學家巴特（Karl Barth）及莫特曼（J. Moltmann）的靈修思想。

¹ 本文作者：劉錦昌，台灣基督教長老會牧師，輔大宗教學系碩士、輔大神學院神學碩士，曾任教於台南神學院，現為屏東恆春長老教會主任牧師。

一、約翰加爾文的靈修觀

研究加爾文對靈修的見解，可從《基督教要義》²或《基督徒生活手冊》³（*Golden Booklet of the Christian Life*）來窺探，當然也可從加氏整套的聖經注釋來逐一摘取和系列探討。本文限於篇幅，以《基督徒生活手冊》為介紹加氏靈修觀的底本⁴，並輔以《基督教要義》⁵作說明。

《手冊》第5頁的禱詞中，可略略掌握加爾文的靈修精神：

「全能的父神，因為我們在地上必須經歷許多艱難，所以懇求祢賜給我們聖神的能力，以致我們能勇敢地經過水火般的磨煉，置身於祢的律例之下，有祢的幫助以完全的信靠心，毫無恐懼地面向死亡。」

「也懇求祢叫我們能忍受人類各種的仇恨和敵意，直等到我們得到最終的勝利，以致我們最終可以進入安息，就是祢的獨生子用祂的寶血為我們所獲得的安息，阿們！」

禱文裡，加氏明顯揭露對三一神的崇敬。他的靈修本於對聖三的敬禮而出：在全能天父的引導下，藉基督一天父的獨生子，仰靠祂的寶血，在所賜聖神的能力間，使信祂的人，可以

² 加爾文《基督教要義》新的中譯本，已於2007年2月由加爾文出版社出版，新譯本不論在譯文、注解上，都可滿足讀者的要求。下一本書《基督徒生活手冊》的內容也出現在加爾文的神學鉅作《基督教要義》卷三，第六章以下。

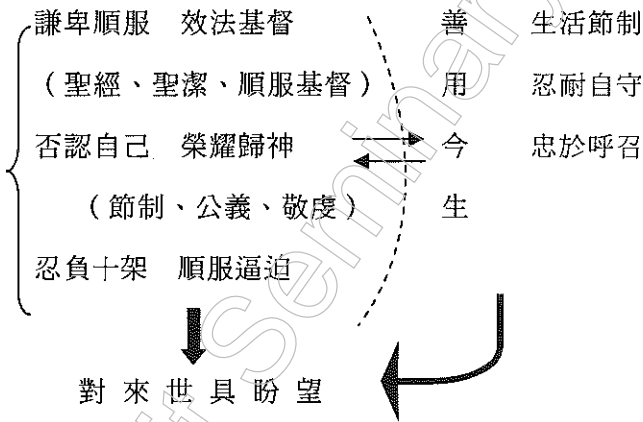
³ John Calvin, 《基督徒生活手冊》，台北：基督教改革宗翻譯社，1985。

⁴ 以下簡稱為《手冊》，引用原文之處，只列出《手冊》及其中譯本的頁數。

⁵ 以下簡稱為《要義》，引用原文之處，只列出《要義》及其香港基督教文藝出版社所譯中譯本的頁數。

勇敢地經過水火般的熬煉，即使面對死亡也毫無所懼。靈修操練是要幫助我們從死亡和人生苦難中逾越過去，使信祂的人在聖三的幫助之下，生命獲得最終的勝利，得以安享永恆的安息。

靈修的生命乃為超越死亡並得享安息。靈修會經歷許多苦難和艱難，信徒要生活於律法的義中，因信而稱義成聖，無懼死亡而止息於耶穌基督的聖愛之內。整個靈修的標的和境界清楚舉示。從《手冊》的內容和要旨，可以描述加氏的靈修構思：



上圖概略看出加爾文的靈修觀，其精神和大約同時代的耶穌會依納爵《神操》，甚至十字若望的靈修精神可謂互相彰顯。

(一) 從聖經所出的靈修

靈修是為顯出上主兒女的生命，唯獨在上主律法中行事為人，表現出在上主律法中的新生命活力、恢復上主在我們裏面的形像，此為靈修的真諦，因此需要從聖經中受指導，以聖經為基本生命的原則（《手冊》1頁）。

加爾文認為「要考查聖經，找出一個基本原則來改變我們

的生活。……聖經中有許多勸勉，討論基督徒生活」，並對基督徒生命的指引，使新生命的活力恢復原初上主創造世人的裏面的形像 (imago dei)，此乃靈修生活的真正意義。

在聖經所教訓的生命原則中，加氏主張聖潔是主要的原則。他指出，基督徒靈修乃是與基督奧秘聯合 (union with Christ)，而「與基督奧秘聯合的時候，我們應該記得聖潔是聯合的通道」，聖潔不是我們可以和上主交通的功德，聖潔卻是由基督而來的恩賜，使我們得以親近基督、跟隨基督。他引用諸多聖經經文提醒信徒們，「假如我們願作上主的兒女，就必須聽祂的勸導住在聖城耶路撒冷。……上主的聖所必須保持潔淨」，加氏進一步指明，「聖經不但指示我們聖潔的原則，也指示我們基督乃引我們到聖潔之路」(《手冊》4頁)。

(二) 完全順服基督

加爾文的時代，Thomas a Kempis 的靈修名著《師主篇》(或譯為《效法基督》等書名)十分受歡迎，此靈修觀念亦十分普遍。加氏告訴信徒們「聖經指出完全的基督為我們的榜樣」，他認為「上主已經給了我們做祂兒女的名份，所根據的條件就是我們要效法基督，祂是我們作神兒女的中保」。對於基督，跟從祂的人該當怎樣呢？加爾文語重心長地說：

「我們若不熱烈地以祈禱的心尋求基督的義，那麼我們不但是毫無信心，背叛造我們的主宰，也是棄絕了祂，不認祂為我們的救主。……基督既然使我們與祂聯結，成為祂的肢體，我們就不可有任何的瑕疵，以致使祂蒙羞辱。我們元首基督既然上昇於天，我們就當拋棄屬世的情慾，專心地仰望祂。」(《手冊》5頁)

加氏提醒教友們區分真假教友，他對此分辨十分看重；在其教會論中，也要基督徒分清真正的教會和只徒具虛名的教會：

「凡未拋棄那為私慾迷惑所敗壞的舊人，而披戴基督的人，使徒不承認他們真認識基督。……福音的道理不是屬於口頭的，乃是屬於生命的。福音的真理不是僅憑理性和記憶就能了解的。生命的道理，一經進入人心，就佔據了心靈，銘刻在內心的深處。……我們把那包含我們信仰的知識放在第一位，因為它是我們得救的開端。如果信仰不能改變我們的心，使我們的生活方式徹底信仰化，並把我們改造為新人，信仰就與我們無益。」（《手冊》6~7頁）

加氏要教友們去察驗分辨那些只在口頭上講福音，而在內心裏卻毫無福音的人。他主張信友們要追求完全，要用心在生命的操練上，「心懷二意是與屬靈生命發生衝突的」，屬靈的生命乃追求聖潔、公義並對上主誠實無偽；使靈性生命進步的唯一條件，則是保持誠實與謙卑（《手冊》8~9頁）。

（三）虛己

出於聖潔原則的，便是不要效法這個世界，使我們心意更新而變化，能察驗上主的旨意（《羅馬書》十二2）。聖潔才是上主所喜悅的；而基督徒生活的目的在於榮耀上主，是以我們自始至終不屬於自己，乃屬上主。我們的理性、意志均不屬自己⁶：

「一個人已知道他屬於自己，也不受自己理性的控制，只把自己的心意獻給神，這種人是何等的前進啊！……

⁶ 加爾文在此所說的，與耶穌會會祖依納爵所言將理智、意志、感情、記憶皆歸上主相通。

唯一的安全，就是服從上主的引導。」（《手冊》12 頁）

順服不是盲目，而是甘心樂意將心中私慾拋除，完全降服於聖神的帶領，讓聖神來改變我們的生活，這是我們生命真正的開始（《手冊》3 頁）。加氏所說的虛己，指的是尋求生命可以光榮上主。靈修生活和操練，不是尋求自己的快樂，而是尋求討主所喜悅的事，是爲了上主的榮耀而被祂引導。加氏指出：

「只要我們專心注意上主和祂的誡命，我們就能忘記自己，甚至在放棄一切的自私上往前邁了一大步。當聖經吩咐我們，要我們放棄個人和自私的意念時，它非但要我們摒除一切對財富、權力和人情的慾望，還要摒除一切野心和屬世的榮譽，以及其他的隱惡。」（《手冊》13~14 頁）

虛己的另一面即是克己。加氏認爲「基督徒的克己能補救一切」，要一心尋求討上主喜悅，行上主眼中所看爲正的事。至於克己的要素，加爾文提出要生活節制、等候上主及救主基督的顯現；其次能行公義—每個人獲得他所應分得的；最後是敬虔—使我們不受世俗所染而以真正的聖潔與上主同行（《手冊》15~16 頁）。克己包括將所得恩賜與衆人分享，尊重他人所領受的恩賜，並對恩賜合法使用、作合理的分配（《手冊》18~22 頁）。

加爾文在靈修上要信徒們注意：不去注意人的行爲，卻去注意他們裏面上主的形像，特別對同在主裏的人，因他們身上的上主形像已由基督的靈所恢復。加氏說：

「我們應當永遠牢記在心，不可專門想別人的過犯，卻要想他們裏面上主的形像。如果我們遮蓋、塗抹人的罪過，並想到他裏面上主形像的美麗和莊嚴……勢必就會伸出仁愛的手去懷抱他們了。」（《手冊》25 頁）

真正的克己是去履行愛的責任，從內心裏面爲他人設身處

地著想；加氏更認為「克己足以使我們習於寧靜和忍耐」，指出「為求今生的安寧，我們當抑制自己的情感，一心順服上主的旨意，同時讓上主管束我們的慾望，以祂為我們的征服者和主宰」。克己也可說是只遵行上主所指示的，照祂所給的方向走，接受祂為我們所安排的（《手冊》26~29 頁）。其態度是：

「一個敬虔的人應該寧靜忍耐……一個人若不把自己完全交給主，以致使一切生活受主旨意的支配，就不算是真的克己。」（《手冊》31 頁）

克己是真正的敬虔，以上主為一切順逆的判準，相信一切禍福由上主掌權引導，完全交託屬於上主的公義（《手冊》33 頁）。

（四）背負十架

在尋求並遵行天父的旨意上，一位忠實的信徒應預備背負十架，預備過一種艱苦卓絕的生活。加爾文基本上認為，基督整個的生活就是一種持續不斷背負十架的生活。因此，所有願意跟從耶穌基督的信徒，背負十架就是基督徒生命當有的生活。加氏認為，背負十架「這是天父的旨意，藉此方法試驗他們。上主首先從祂的獨生子基督開始，然後將這方法推廣到祂所有的兒女身上」（《手冊》35 頁）。十架可以使信徒生命變得謙虛，加爾文指出十架鍛鍊的意義：

「那些最偉大的聖徒，知道他們之所以能站立得住，不是靠自己的力量，乃是靠上主的恩典，若非上主不斷以十字架的鍛鍊來帶領他們，叫他們對自己有更深的認識，他們亦將過份地相信自己的毅力。」（《要義（中）》169 頁）

為什麼耶穌基督吩咐祂的門徒要背負十架？加氏認為，人常在順境中，自以為有優越的忍耐與恆心，只有在受生命的打

擊時，身遭患難間，才知自己自以為是的虛偽；要將信賴自己的思想轉換成對上主的信靠，體會依賴上主助佑我們方能堅忍到底，知曉祂的應許為真實，如此可更加強我們對來生的盼望。

加氏告訴信徒們，上主以十架操練祂的兒女，是為「試驗他們的忍耐，教他們順服」，顯明祂所賜予的恩典，使這些恩典不致於被隱藏起來。聖徒受患難，「由十字架學會了順從，因為這樣他們的生活不是依照自己的意思，乃是順從上主的旨意」。他引羅馬哲人辛尼加（Seneca）的話主張，「一個人只有在他願意忍受上主所加給他的鍛鍊時，才能算是順從」；順從表示我們了解我們人類卑劣的本性，若無上主的約束或管教即放肆妄行（參《要義（中）》170~171頁）。

然而，並非每人都承擔一樣的十架，基於每人的肉體及生命疾病的不同，每人所需的十架也不同，可見十架是天父救治我們的途徑，用來約束並降服我們肉體上的驕傲。上主「祂磨煉我們的目的，不是要毀滅我們，乃是要拯救我們」（《手冊》45頁），叫我們的生命因而悔改得著真正的益處。

十架所帶來的逼迫實有上主的恩寵在背後，若我們在憂患的打擊中，仍以上主所賜屬靈的安慰為滿足，我們的生命即被提升。什麼是基督徒的靈修生命特質呢？加爾文認為是：

「遭遇嚴重的患難，卻不被壓碎；雖然覺得非常痛苦，卻仍充滿屬靈的快樂；雖為憂慮所壓抑，卻因為上主的安慰而興奮。……如果我們要做基督的門徒，我們所應當努力的，就是拋棄一切矛盾的情感，毫不猶豫地順從上主的安排。」（《手冊》51~52頁）

加氏主張，基督徒只有一個結論—即承認生命中的不幸，都有主的旨意，我們理當順服、欣然接受（《手冊》53頁）。基

督徒忍受生命中的苦難，並非迫於無奈的順從或宿命，乃是知道這些對我們的生命有益，且「受十字架的痛苦愈重，所得屬靈的喜悅就愈大」（《手冊》55頁）。

（五）善用今世盼望來生

加爾文認為，要擁有基督徒的生命得放下自己、背負十字架、默想來生⁷。對於默想來生，加氏首先要我們注意：「假如我們死後沒有永生的盼望，我們和禽獸就沒有分別了」（《手冊》57頁），他認為當我們對世人所謂的生涯規劃加以分析，便會發現世人所計畫的一切，不過是屬世界的罷了，無法進入較高的境界，即連哲學家們也不過如此。加氏的結論是：

「世界上沒有一件事是值得追慕的，只有爭競；若我們想得到冠冕，就當注視天國。若我們不肯先輕視這虛空的現世，我們的心絕不能期望和思想來世的事。」（《手冊》59頁）

加氏告訴我們，必須受上主的教導，我們才能從懶惰中興起，才會輕視今生專心思想來生（《手冊》61頁）⁸。但是他也要信徒們記得，今世的生命是上主的慈愛：

「把今世看為是上主仁慈的一種證明，因這一切是要促進他們的救恩。……祂要在不重要之事上，對我們表明祂是我們的天父；而且祂每日所給予我們的都是祝福。今

⁷ 彭順強，《兩千年靈修神學歷史》（香港：天道書樓，2005），203頁。

⁸ 加氏認為受今世所迷惑是一種懶惰的現象，忘記死亡的真相，以為人生可以為自己建立一種不朽的生命這樣的幻相，需以最大努力來解除才可。

生既可幫助我們認識上主的恩惠，我們豈能忽視它？……今生乃是到達天國光榮的準備。……凡是要想在天國得冠冕的，在世上必須打那美好的仗。」（《手冊》62-63 頁）

對加爾文而言，今生是上主所給予我們的崗位，須堅守、等到祂呼召我們離開時，我們才能不留戀地離世與主同住。今生的實質是虛空的，基督徒應以愉快心情思念未來的永生。當加爾文提出上述觀點時，他是根據極強並理性的分析。他說：

「我們稟有自然理性的亮光，為上主的聖神所光照，當我們想到自己將來生存問題的時候，能不提高自己的思想，超越這腐化的世界嗎？……我們可以斷言，在基督的學校中，凡不以愉快心情盼望死並盼望最後復活的人，他的靈性必不能有所進步。」（《手冊》67-68 頁）

加氏認為，那些不提高自己的思想來仰望天家、使生命超乎塵世之外的人，其生命境界是十分悲慘的（參《要義（中）》183 頁）；加他要基督徒專注在上主復活的大能上，靠基督的十架勝了今生。在善用今生並默想來生的平衡原則下，他對基督徒的生活方式提出一項原則，就是生活要有節制：「用世物的，要像不用世物的」，以中庸節制精神來享受生命的豐富，而「凡有損於靈性生活與天國生活的思想，都要摒除」（《手冊》79 頁）。

加氏呼籲信徒要忠於自己的職務，一生中要明白上主的呼召，信徒「我們的一切的行動都是按照（上主所安排的）這劃分來估計的」，而這種由上主所安排的呼召，往往與人的理性、哲學所判斷的有所不同，要注意分辨那在「一個人有時候也許能夠做些在世人看來是可稱讚的事，但在上主面前卻不蒙悅納」的事（《手冊》83 頁）。可見，加爾文並不叫信徒輕忽今世的職

責，而是在所有事上，要我們小心明白上主的心意，認真生活⁹。

(六) 信心的主要操練—祈禱

加爾文在基督信仰中深刻體驗到，當我們領受啓示且將我們的信心完全以上主的愛子爲念，使一切盼望朝向祂、在祂裏面得滿足時，在基督裏生命的貧窮即變爲富足。此一靈性真理爲「那些眼目爲上主所開啓的人」完全懂得，因著信心的教導，知道我們生命中所缺乏的，可以從主耶穌基督得到，天父將一切豐盛的恩典皆放在基督身上。他提醒我們，只要追求祂，用祈禱來求那存在於基督裏面的便是了（參《要義（中）》273頁）：「真的信心必常常祈求上主」，而「因著信心，我們就被吸引去求告主名」。信徒藉祈禱達到天父所爲我們儲存的豐富寶藏。

對加爾文來說，「靠著禱告，我們祈求祂的聖善接納我們進入祂的恩眷中」，且「在禱告中，我們呼求祂對我們顯示祂的完全性格」。加氏告訴我們，耶穌基督要我們禱告，不是爲祂自己的緣故，乃是爲了我們軟弱的人本身。祈禱可以讓人心火熱、認真追求、信靠上主爲唯一保障，同時讓我們學會全心全意在祂面前傾訴生命，祈禱也提醒我們，一切美善恩賜是從上主而來，祂真是一位應許的主。對加爾文的信仰體會來說，「祈禱的效用與經驗本身在我們心中證實了」，祂是親近我們，也是扶持並爲我們開路的主（參《要義（中）》274-275頁）。

論到祈禱的方法，加爾文提到要有虔誠合乎上主的態度，要擺脫一切叫我們離開上主的私慾雜念，專一於禱告可使我們超越於本身之上，不要將我們愚昧的妄想帶到上主面前，不要

⁹ R. J. Foster、J. B. Smith 編，《屬靈操練之旅》（香港：天道書樓，2004），229頁。

讓我們的思想到處飄動，使我們從屬天的掉到地上世俗來；要專心排除一切外在的，內心熱切祈求（參《要義（中）》276頁）。所以，在祈禱方面，加爾文教導我們，須全心全意不可分心，將思想固守於虔敬上，禱告時要有預備，首先擺脫一切凡情俗慮，舉手禱告並「努力制服我們的思想，超脫一切障礙」，且所求的，不能是上主所不許的事（參《要義（中）》276~277頁）。

當我們禱告時，我們會深深感受到無法真正祈禱，因此上主賜下祂的聖神，作我們祈禱的導師，祂在我們心內激發我們祈禱的心。他認為，「能夠禱告得恰當，乃是一種特別的恩賜」（《要義（中）》278頁）；而禱告時也要承認自己的軟弱乏力。他提醒我們，「若心中沒有火熱的赤忱，同時不懇切地盼望得著所祈求的，就不要進到神的面前祈求」（《要義（中）》279頁）。

加氏主張，信徒們要常常禱告、不住地禱告，且禱告時要做開心門，加氏認為「祇有那些誠懇敬拜上主的人的禱告是對的，且蒙垂聽」，也就是說要有悔罪的心來祈禱；另外，禱告的人須不自以為義、不誇耀自己，只將一切榮耀歸給上主。他要我們在禱告時，須謙卑信靠、坦白認罪，如此來開始我們的祈禱。禱告時要根據上主白白恩惠來祈禱，不是由於人的任何作為、功勞、公義，並且要確信會在合神心意下獲得所祈求的。對加氏來說，祈禱是信徒和上主之間親密的交往，因此需存謙卑、敬虔的心來禱告（參《要義（中）》281~295頁）。

加爾文更建議基督徒們，「禱告中，我們想念上主的本性和話語，……常於禱告中加上那凡能鼓勵萎靡心靈，使之獲得新的勇氣的詞語」（《要義（中）》290頁）。他指出：

「以祂的話為根據的信既然是正確禱告的源泉，我們若稍微乖離上主的話，禱告就必然是腐敗的。…作為祈禱

對象的光榮，完全屬於上主。」（《要義（中）》310~311頁）

可見加氏要我們禱告時，是領受信心並以上主的光榮為中心，以聖經上主的聖言來禱告，使我們的禱告不致偏離而成為乖謬的祈禱。他引用保羅的話，說受造物「因上主的道和人的祈求，成為聖潔」，而所謂道，加氏主張在此即指信心，沒有信心的禱告就非聖潔；我們禱告，是因基督中保的代求而歸於聖潔的。加氏對禱告基本的洞見如下（《要義（中）》313~314頁）：

「禱告的目的，乃在提高我們的心意，朝向上帝，無論是在頌讚祂或是在祈求祂的援助，我們必須知道禱告的主要地方，乃在我們的心意中……禱告不外是把內心深處的意念，在那洞察人心的主面前傾吐。」

加氏建議我們找一處可供退省的地方，使我們的思想轉向吾人心靈深處。「禱告是一件祕密的事，而它主要地方乃在心中，且必須心意寧靜，不為俗慮所擾」。他指出主耶穌自己熱切祈禱時，常是退到安靜遠離喧囂之地，這種私禱（一個人安靜面對上主的獨處）是基督徒生命所不可少的。記得，我們的身體本身便是上主真實的殿，在自己心中祈求是最重要的，除非由心深處發出，否則是不會蒙上主悅納的（參《要義（中）》315~318頁）。禱告要合乎正規，是要讓聖神來教導我們，而這是一項特別的恩典（參《要義（中）》321, 329, 331, 339頁）。

關於禱告，加氏主張早晚按時禱告，對我們的靈性操練是有益的。對於祈禱中等候此課題，他說：

「倘若我們有了服從的心意，能夠為上主的律法所管理，我們就容易學習恆切的禱告，且能抑制自己的欲求，靜候上主的安排，深信上主雖未曾顯示自己，祂卻是常常在我們當中……若經過長久的等候，我們心中仍不明白我

們從禱告得到了什麼益助，也未經驗到禱告的結果……在官能方面所不能感到的，信心一定會對我們保證……上主雖允許了我們的禱告，卻不一定按照我們祈求的樣式賜給我們……祂卻用別的方法，表現了我們所祈求的並沒有落空。」（《要義（中）》342~343 頁）

從加爾文對祈禱的敘述，我們可以發現他真是一位祈禱的人；對於禱告，他本身的體驗深刻並合乎聖經純正的教導。

二、《海德堡要理問答》中的祈禱

改革宗教會重視的《海德堡要理問答》¹⁰，其主要結構如下：

- 唯一的慰藉（問題一~二）
- 第一部分—論人的禍患（問題三~十一）
- 第二部分—論救贖（問題十二~八五）
- 第三部分—論感恩與祈禱（問題八六~一二九）

其中，問題一一六~一二九是有關祈禱的要理問答。

為何祈禱對基督徒的生命來說是必須的呢？「因為這是上主向我們索取的感謝最主要的一部分，又因為上主只將祂的恩典聖神賜給誠懇不止息地向祂祈求、並為此而感恩的人」（《海德堡》67~68 頁）。可見《海德堡要理問答》主張，因上主對祂的子民所施的恩典，因此基督徒需祈禱。祈禱主要是謝恩，為上主的救贖和恩典而感謝的人，上主乃不斷賜恩典和聖神給他。

怎樣的禱告是蒙上主所悅納垂聽的呢？這樣的禱告有哪些

¹⁰《基要真理—海德堡信仰告白（要理問答）》，台北：台灣基督長老教會總會，1983。以下簡稱《海德堡》。

特徵？要理中提出：

「第一個特徵是，我們從心裏只呼求那在聖經裏向我們啓示自己的真神，賜下祂命令我們向祂所祈求的；第二特徵是，我們徹底知道我們的缺乏和可憐，好在祂神聖尊嚴者面前自卑；第三個特徵是，我們確實知道，我們雖然不配，祂卻必因主基督的緣故聽允我們的祈禱（正如祂在聖經中所應許我們的）。」（《海德堡》68頁）

從這問答中我們看到：基督徒的祈禱是謙卑、認清自己本性真相的，並以上主的心意為我們祈禱的基礎，不求自己的妄念；而我們的禱告之蒙垂聽，是因救主耶穌基督中保的緣故，也出於上主本身的應許，當我們本此祈禱時，是上主所喜悅的。

我們在祈禱中可向上主求什麼？要理問答提到，「向祂求身靈一切的需要，就是主基督自己在教訓我們的禱文中所包含的」；照耶穌基督所吩咐的，叫我們從「心中喚起向上主如孝子一般的尊敬和信靠，作為我們禱告的基礎」，因為上主已因著基督成為信徒的父，凡是我們本於信心向上主所祈求的，天父比肉身的父母更不會拒絕我們，這是我們祈禱的依據¹¹。

基督徒的祈禱是完全按照主基督所行、所教導的來進行。祈禱在感恩之情下充滿對上主的信靠，知道祂明白我們生命中的實況，必依祂自己的應允來施恩帶領我們，好讓我們的生命彰顯祂的光榮，使上主的旨意奉行在人間。《海德堡要理問答》最後的一句說道：「因為上主必定願意聽允我的祈求，多於我

¹¹ 參湯清編譯，《歷代基督教信條》（香港：基督教文藝，1986三版），206~207頁。

心裏願意為這些事向祂所祈求的」¹²，祂是超乎所求所想的主。這份要理第廿一問答告訴我們，信仰是指一種誠心的信靠，是由聖神用福音在我們的裏面產生的，讓我們確信上主藉基督所施的恩典，並向我們啓示生命的真理¹³，讓我們真正信靠祂。

三、巴特的靈修觀

巴特 (Karl Barth, 1886~1968) 是改革宗在廿世紀最具領導性及指標性的神學家，連天主教出名的神學家中，也不乏對巴特思想有興趣並專研的人士，像 von Balthasar、Hans Küng 等。曾有人形容巴特和保羅一樣，是「向基督存純一清潔的心」的人。在此，我們從巴特的若干作品中，探索他對靈性的看法。

(一) 巴特論祈禱

承襲宗教改革大師們的傳統，巴特認為宗教改革是一種不斷的禱告和祈求，神人間互動的成果。巴特引用路德的話強調：

「我們知道我們的唯一保障是在乎我們的禱告。……除了那些像銅牆鐵壁一樣豎立起來，保護我們的善人們的禱告之外，有甚麼東西曾使我們對魔鬼利用我們的敵人來困擾我們的陰謀和詭計，獲得偉大的勝利呢？」¹⁴

巴特從宗教改革的信仰傳統下，看到一項重要的基督徒生命的條件，那就是非祈禱不可，從祈禱中我懇求上主來幫助、教導我們，並求主賜下能力使我們得以實踐祂的生命之道。軟

¹² 同上，209 頁。

¹³ 同上，185 頁。

¹⁴ Karl Barth, 《祈禱與宣道》(香港：基督教文藝，1968)，1 頁。以下簡稱《祈禱》。

弱的人如何成爲真正具有基督生命的信徒？藉由祈禱：

「祈禱的意義是指轉向上主，求祂賜給我們以我們所欠缺的能力、勇氣、誠實及智慧，使我們能服從律法及遵守祂的誠命。然後祂將幫助我們繼續以信致信，且將更新我們的信仰。……我們祈禱，是爲要求祂這樣做。」（《祈禱》8頁）

當我們遇到困境時，祈禱使我們與同信仰的人更加結合起來。對宗教改革大師們和巴特而言，生命中首要的乃是祈禱。巴特根據加爾文的見解，主張祈禱是出自上主的恩賜、禮物。宗教改革及改革宗的傳統認爲，爲何我們祈禱？因爲我們確信並體會上主是垂聽禱告的主，巴氏頗有信心的指出：「加爾文清楚地說，我們必獲得我們所求。祈禱是以這種確信爲基礎」。上主不只聽，而且祂以行動回應祂子民的祈禱（《祈禱》10頁）。

巴特引用加氏的祈禱神學——我們是藉著耶穌基督來禱告的。耶穌基督不但是贖罪的中保，且是我們在上主面前的代言人。人類藉耶穌基督而存在於上主內，上主看顧基督和在基督內的我們。巴特說：「加爾文甚至說我們是藉基督的口來禱告」（《祈禱》11頁）。

在《福音的神學》（*Evangelical Theology*）書中，巴特指出基督徒所相信的上主，乃是願意爲人類做醫治、有益、提升我們生命的事，是一位福音的上主。上主在乎我們靈性的生命成長。巴特引用聖本篤的名言「祈禱及工作」（*Ora et labora*），基督徒生命的寫照即是如此，對他來說，甚至神學工作的首要及基本行爲乃是禱告¹⁵。

¹⁵ Karl Barth, 《福音的神學—導論》（台南：東南亞神學院協會，

身為神學家的巴特，在晚期精華作品《福音的神學》中，指出神學的威脅在於需面對孤獨、懷疑、試煉（temptation）、希望等。本書是巴特神學的總結，神學的課題除了學術的表達外，內裡所包藏的，仍不外是一位基督徒生命的種種危機和挑戰。神學家所面對的孤寂感、懷疑的衝擊、生命的諸多試煉等，何嘗不是每一位真實信徒靈修生命的歷程？巴特認為，「神學的對象應該是全人類狀況的最徹底的變革；是告訴全人類對此一變革的啓示」（《福音》99 頁）。因此這些神學家的生命處境，也是人類全體及真實尋求生命的信徒所具有的。神學家與信徒的區別，只在於前者使用神學的專門語言，但他們仍具有信徒的身分。巴特堅持神學的主題，乃是對於在新世界的新人類而言，因此神學家無法脫離世人、信徒的諸種生命威脅或危機。

巴特主張，神學需「繼續不斷地暴露並必須經歷、穿過……試煉之火」，經神愛之火之火煉之後，剩餘的才是上主所喜悅的、有益於世人的神學。神學如此，靈修的生命不也如此？基督徒經過火煉之後所剩下的，才是與上主的真正生命關聯（《福音》123 頁）。巴氏有一種神學上的體會，這也是信仰的體驗，那就是神愛之火、試煉，是促使信仰反省（神學）得救、積極淨化的因素（《福音》129 頁）。果真如此，基督徒的生命就在此種大掙扎、爭戰及神聖火煉中被提升，信仰中的盼望就此被點燃；十字架的神學是每一位基督徒最真實生命的寫照（《福音》137 頁）。神學家需在快活、歡暢和靈性的喜悅，並聖神的歡樂中，承受生命的危機。基督徒的生活不也都如此，因為耶穌基督的靈性與生命即是若然（《福音》138~139 頁）。

巴特肯定，禱告是神學或基督徒生命的主調，甚至可說沒有禱告就沒有神學或基督徒的生命（《福音》142頁）。禱告的事工看似輕鬆，事實上卻是極艱難的工作。巴特認為禱告是要得著啓示，在上主的引導、掌權、祝福下工作（《福音》144~145頁）。巴氏告訴我們：「祈禱是我們藉以接受及運用上主的恩賜的行動，也是我們藉以遵從上主的恩命的行動」（《祈禱》16頁）。在我們祈禱的時候，甚至在祈禱之前，必須相信上主已經接納我們的祈禱。對巴特來說，祈禱並非是人類天性的活動，祈禱乃是由聖神而來的恩賜；如同聖保羅所說，是聖神教我們祈禱，人是被聖神催逼他無法不祈禱，在祈禱中，把我們帶入與上主同工的密切結連（《祈禱》17~18頁）。

（二）禱告的主

巴特提醒信徒們，「吩咐我們和祂一同祈禱的是耶穌」。基督徒的祈禱中，祈禱的是我們的主耶穌，而我們只是隨聲附和著。在禱告中，上主是聽從祂，因著主耶穌的祈禱，祈禱中的一切在未有此世之前的天長地久中，即已被接納。巴特同路德、加爾文一樣，堅信「是因耶穌基督之名上主垂聽我們的祈禱」（《祈禱》28頁）。在祈禱中，我們與神同行同工。

巴特更認為，祈禱是在尊上主天父的名為聖，宣告上主已經為聖，接納由上主掌權、治理一切；且信徒應不斷為上主掌權及父國降臨來祈禱（《祈禱》31~36頁）。在巴特的神學思想中，他主張 Agape 的愛，是由人在信仰中所認識的真正對象而得知的，此對象乃一位真的上帝和一個真的人，此即耶穌基督，上帝與人結合的完全之愛。至於人的神學認識，永遠是在耶穌基督之下，只是在旅途中的神學（*theologia viatorum*）而已。人是在

上主神聖的愛所恩准保護與引導鼓舞之下，來禱告、工作、服事他的主（參《福音》181~183 頁）。

愛有如雲上太陽，基督徒生命中雖有薄雲、厚雲遮蓋，閃耀的太陽永是充滿勝利設於雲層以上，基督徒的真正生命是充滿勝利弦音的，因為禱告的主、戰勝死亡的復活基督，與祂的學生同在。基督信仰所關心的是以馬內利——上帝與我們同在，因此，基督徒的生命是始終喜悅滿溢的生命。

巴特曾在 1956 年升天日的講道中提醒信友們，要仰望耶穌基督，祂在我們之上、是我們的幫助者；仰望耶穌基督乃是尊崇祂，相信我們是屬於祂，而不是屬於我們自己的，也就是說，唯有基督是我們的主（《祈禱》133 頁）。我們的生命、存在皆仰望於祂。基督徒的靈修乃是將生命全然交託、仰望這創始成終的基督，在祂引導及禱告中，我們的生命不斷成長及益形豐盛。

巴特提醒信徒們記得，基督徒是依靠他所信仰、祈禱、順服的那位之力量，來行聖神所呼召他的事，他是在耶穌基督的基礎上行動實踐。基督乃基督徒信仰的真實性標準，基督徒的祈禱、順服生命就在承認基督是一切¹⁶。巴特的靈修觀也強調「與基督契合」（*unio cum Christo*），在此生命高峰境界上，基督徒不是展現自己生命的頂尖發展；基督徒之所以成為基督徒，完全仰賴基督及祂的聖神之作爲¹⁷。

¹⁶ Karl Barth, 《教會教義學（精選本）》（北京：三聯書店，1998），162 頁。

¹⁷ 同上，166~167 頁。在《羅馬書釋義》內，巴特特別提到「替我們禱告的是聖神，是真理，是盼望，是耶穌基督」。參巴特，《羅馬書釋義》（香港：漢語基督教文化研究所，1998），409 頁。

四、莫特曼的靈修觀

莫特曼 (J. Moltmann) 為當今德國改革宗教會世界知名的神學家，曾數度來台演說，是台灣基督教界較熟悉的學者，他的不少重要著作均已譯成中文，我們將根據他的早期作品《為什麼我是一個基督徒》(*Experiences of God*) 這本敘述他對上帝的諸種經驗的小書，來略略認識莫氏的靈修觀。

莫特曼在這本可以了解他中、早期思想的書中，第一章與讀者分享的是，為何他要成為一名基督徒—以耶穌基督為救主的人。二次大戰在集中營的獄牢內，他體會到上主的同在：

「雖然是那麼孤獨、悲慘的經驗，卻一天天謙卑地逐漸增加了屬神的經歷。那是在靈裏的昏暗時刻經驗到上主的臨在。……詩篇卅九：『我靜默，不發一言，連好話也不出口。……我流淚求祢不要靜默無聲。因為我在祢面前是客旅，是寄居的，……』這首詩好像針對著我所受的創痛說話呢！開啓了我的眼目，看清上主是與那些心碎的人同在的。即使在滿是倒鈎的鐵絲網背後，祂也會臨到—喔！不！正是在這樣的鐵絲網背後才特別有祂的同在。¹⁸」

莫特曼深深感受到，在心靈的暗夜中有上主同在，祂是我們苦難中的盼望和力量。他乃是這樣極深的體會，而成為基督徒，並以餘生來償還救主的拯救。在集中營裡頭，耶穌找到了他(《為什麼》11 頁)。也因著這麼清晰的體驗，他讀神學、成為牧師，並且寫下了《盼望的神學》(1964 年德文版)。莫氏將末世論 (eschatology) 的思考和前瞻融入基督信仰的所有教義中，

¹⁸ J. Moltmann, 《為什麼我是一個基督徒》(台南：人光，1984)，10 頁。以下簡稱《為什麼》。

且在六〇年代末、七〇年代初，他和天主教神學家 J-B Metz 從盼望的神學中發展出一套政治神學，將信仰付諸在行動中存盼望。此外，在 1972 年出版《被釘十字架的上帝》，將孤寂和上主同在的經驗提昇為十架神學。

(一) 十架同在的靈修觀

莫氏「從基督的十字架上發現了上帝內在的熱情與奧妙——『上主是愛』。從十字架上也發現了上帝三位一體的生命。……十字架的三位一體神學。……上主本身經歷了基督的十字架」（《為什麼》21 頁）。在十架上，為了與我們同在，上主將自己打破，將自己給了我們。在基督耶穌的上帝裏，莫氏找到信仰和生命，這完全是所深信的那位主，祂決定並帶來這一切生命的改變（《為什麼》23 頁）。

莫氏主張基督信仰的本質在於復活。他舉法國泰澤（Taizé）為復活信仰湧流、顯現無盡慶典的靈修佳地，因為在基督裏，人們體會到真正的自由；並且基督徒在耶穌基督裏，期待基督再度降臨。祂的來臨使信的人完全稱義，且能成就自由的上主之國（《為什麼》40-44 頁）。莫氏的這些話語，若能用南非改革宗牧師慕安得烈（Andrew Murray, 1828-1917）的內在生命的語辭來詮釋，可能更能顯出在靈修上的意義。不論就復活或基督再臨的觀點來說，甚至以上主國度（Kingdom of God）來思考基督信仰，背後都是一種「同在」的神學；沒有同在，即無復活的必要；再臨也是同在的平安；上主之國則是祂完全掌權同在。所以，若說莫氏的靈修觀是一種強調上主、基督同在的靈修觀，且是以三一神（聖三論）為根據的十架神學同在的靈修觀，乃不為過。

(二) 密契經驗神學的靈修觀

莫氏認為，「密契經驗的神學……這個神學本身並不神秘。……密契經驗的神學經常只談及那種邁向與上主有關，而言語無法形容的經驗之旅，那些都是不能以言語訴說，不能與人溝通的一種經驗方式，一種路程」（《為什麼》75頁）。莫氏建議我們要與教會史上的密契者神遊，像聖伯納德（Bernard of Clairvaux）、文德（Bonaventura）、大德蘭、牟敦（Thomas Merton）等（《為什麼》75~76頁）。至於密契的旅程，其發展步驟如下：

行動→默想 *meditatio*→靜觀 *contemplatio*→密契合一 *mystical union* (*Silentium mysticum*)→成為門徒 (*conformitas crucis*)：一種 *passion mysticism*→在上主光照下來展望世間
由於在集中營監牢中的經驗，使得莫特曼十分看重真實的生命，靈修生命不是舒適安逸中的修養己身，因此他對於飄逸的密契主義（神秘精神）他提出異議。莫氏強調的是「在各各他的十字架下我們將找到上帝」（《為什麼》111頁）。當一個人受到迫害甚至殉道時，在極艱辛惡劣的環境裏，能感受到上主的臨在，那才是靈修生命或真實生命的意義。

莫氏曾以一則小故事提醒我們，不要忘了尋找自己內心中的寶藏—Kalamazoo 小茅屋（《為什麼》92~93頁）¹⁹。莫氏是一位很實際的神學家，他十分重視行動及實踐在生命中的地位，可是若是帶著實用主義與功利主義的行動，或是實踐的行動主義、政治上的行動主義，則是他所要批判的了。莫氏指出，他並非批評社會與政治行動是不好的，但是若缺乏自我認識的行

¹⁹ 莫氏利用此則小故事，叫人注意我們內心世界瓦器中的寶貝或是破爛小茅屋內所藏的寶藏。

動，事實上是人性上的墮落。他認為「唯有當一個人已經堅定的肯定自己的身分，才能保障社會反抗不公義，反抗政治迫害，並準備在必要時犧牲自己」，他看出我們在行動實踐之前，需要內在、自我認識的生命能力（《為什麼》79, 82~83 頁）。

莫特曼主張，靈修中的默想（meditatio）是獲得知識一種非常古老的方式，是認知、理解事物的極佳方式，這是一種凝視的態度，直等到我們認清了對象整體事物本身。這是真正領悟的境界，將自己的生命投入所觀察的對象中。這種理解的行動，使認知者自己改變了。認知主體參與分享、而非控制掌管對象，這才是真正的認知，而不是緊抓不放的態度。他還堅持，要預備好與魔鬼爭戰，經驗基督得勝的喜悅，進入我們內在靈魂深處，除了默想之外，尚得進一步靜觀（contemplatio）²⁰。

靜觀是什麼呢？莫氏認為靜觀是在默想中反省自我，是比默想更深並沈浸在所默觀的事物裡頭，全神貫注於其內，達到了忘我境界，使默想的事物也浸淫在靜觀者身上：「他已經從自己身上退出而忘我之後，他還會回復過來」，靜觀是專注又意識到我們本身的知覺（《為什麼》84~85 頁）。

莫氏提醒基督徒們：基督徒的默想是對基督的死亡和受苦的默想，進而從對基督生命的默想深至對基督生命的認清，使自己內心深刻感受自己生命乃與基督同行，在默想中認識基督為我們所成就的一切。而在靜觀中，感受且曉悟了基督活在我內，既有對基督客觀的認識，又有對基督主觀的拯救之體會，「信徒的靈魂在上主裏面得以更新、釋放和完滿」。這種信仰

²⁰ 同前引書，80~84 頁；莫氏認為「默想」是與事物之間有愛、受苦、參與分享知識的關係。

歷程真實之開啓，靈魂向上帝更深處邁進（《爲什麼》88, 90 頁）。這時，知道上主活在自己裏面，「知道從自己身上認出上主，也能從上主那兒認出自己」，此刻我們已脫離靜觀的境界，進入密契合一（mystical union）的生命階段（《爲什麼》91 頁）。

莫特曼告訴我們，密契合一的境界是無法以語言來形容的，它是不可知且黑暗的，只能以整個靈魂來體驗，無法討論，需保持沉默，這種沉默是密契的沉默（Silentium mysticum），但也是上主臨在的記號，莫氏稱之爲「直接愛上主本身」。人因而不愛這個世界、不再盲目追求自我；在此展現一種近乎無神論（mystical atheism）的危險（《爲什麼》93-97 頁）。

莫氏肯定基督徒的生命可層層上升，或進深至極內在的忘我境界，但他對於像 Meister Eckhart 等的密契思想卻視爲危險，莫氏他另外提出一條成爲門徒的途徑。

莫特曼認爲，「其實，神秘經驗的路途就是成爲門徒的方式」，莫氏他堅信「就是在那小斗室裏一監牢裏的小室，才真的是發生神秘經驗的地點。這些人爲基督的真理作見證，反而被嘲弄、輕視、迫害、侮辱、拒絕。從他自身的命運中經驗了基督的命運」。

因有與十架相稱的體會，使他與基督深深契合，經驗到復活的基督之同在；這是殉道的密契主義者的體會和經驗（《爲什麼》99 頁）。這種的密契主義是以基督爲核心的，是爲了受呼召成爲一個使徒（宗徒）、門徒來作準備，而這也包含了那些在修道院內，想在靈魂裏成爲耶穌基督靈性上的使徒的渴望相一致的生命；莫氏他指出十架若望及里修的小德蘭（Theresa of Lisieux）的靈性經驗即是一種奧秘的體會，且是一種心理上的受難—與基督同受苦，他們所經歷的是以基督爲中心的密契主義，與殉

道行動並日常生活是結合在一起的（《為什麼》100~101頁）。

莫特曼肯定「在修道院裏的斗室中生活，正是為被監禁在獄中牢房作最有益的準備」，莫氏舉潘霍華（D. Bonhoeffer）為例，潘牧師在被捕監禁前，就是在 Ettal 修道院作各種預備。基督徒先學會獨居、靜默，將自己沈浸在復活的基督所受的傷痛中，對我們的靈魂是有益的，連那些在生活上受痛苦、為愛受患難的，是使靈魂接受十架的經歷，這些在基督內都要改變。莫氏認為，日常生活也能操練對於十架受難意義的默想（*meditatio crucis in passione mundi*），不只是殉道者、密契主義可以如此，一名基督徒小朋友皆能如此。莫氏道出一項基督信仰靈修生命的真諦—在日常生活中所表現的密契主義，才是一切密契思想中最深入的一種，而能接納生命中最卑微部分的人，才是真正的謙卑，也是信仰上的純真（《為什麼》103~105頁）。

莫氏再度將其靈修神學從基督的十架高峰予以光照出來：

「基督在十字架上的死亡，……使之轉變成良善、恩惠，以祂無限的愛來選擇犧牲。……上主親自轉變了一切。……因著基督十字架之功勞，一切受造的萬物已經從上主而生，也在上主裏面被祂轉變。」

莫氏進而主張，「因為對被釘十架的上主有所認識，所以我們才能持久不變地，以在上主裏面的觀點為基礎，來展望這個世界……相信可以在任何地方、一切萬物中看見上主」。一位密契的靈修者能在靈魂的暗夜裏察覺上主的同在，而上主也光照獻身生活在單純、樸質的生活中的信徒身上，他們在生命的黑暗中，時刻體會祂的同在（《為什麼》108~110頁）。

結 語

我們從加爾文的靈修觀、《海德堡要理問答》、巴特以及莫特曼的靈修觀中可以發現，改革宗的靈修是十分重視祈禱生活、十字架的受苦、將生命交託、與主契合、順從聖神、善用今生、光榮上主等生命操練旨趣。若用巴特的話來涵蓋改革宗的靈修精神，那就是改革宗基本上認為基督徒是被熱切（zeal）的慾望所充滿、推動、指引和掌管的人，信徒理當是對上主的光榮而大發熱心的人²¹。改革宗的信徒，是以生命的全部熱情回應創造、救贖並聖化他的生命之主。

²¹ 巴特，《基督徒生命》，Grand Rapids: Eerdmans Publ. Co., 1981, pp. 11~113. 引自鄭順佳，《唐君毅與巴特——一個倫理學的比較》（香港：三聯書店，2002），192~193頁。