



目錄

楊序 千錘百鍊始出來 楊熙楠	13
潘序 從古典到當代的搭橋者 潘怡蓉	17
自序 上帝的恩賜和選召 溫偉耀	21

第一章 | 認識基督教信仰傳統中的「靈修學」

第一部 認認真真地做個「基督信徒」	
——體驗、體會「基督教靈修學」	28

一、究竟「基督教靈修學」是甚麼？	28
二、「基督教靈修學」與「基督教教義神學」 的不同取向和歷史發展脈絡	29

第二部 基督教靈修學與我的信仰歷程	31
-------------------------	----

一、上帝在我生命中弔詭而奇妙的安排	31
二、發現屬靈經歷的關鍵性	32
1. 大學一年級的屬靈掙扎	32
2. 牛津求學的發現	34

第三部 基督教靈修學的歷史發展及 其中特別值得推薦的作品	36
---------------------------------------	----

一、第一個時期：從第四世紀的修道主義至拜占庭帝國 (第一世紀到十四世紀)	36
---	----



二、第二個時期：中世紀的西歐（第十世紀到十六世紀）	47
1. 中世紀——從開始到高峰時期	47
2. 中世紀晚期的西歐	51
三、第三個時期：從「宗教改革」、「反宗教改革」到近代（十六世紀到二十世紀）	55
1. 「宗教改革」與「反宗教改革」時期（十六世紀）	55
2. 從「後宗教改革」到「啟蒙運動」 （十七世紀到十八世紀）	60
3. 十九世紀的東正教與天主教	67
4. 二十世紀的美國天主教與中國教會	69
第四部 「現代人的靈性生活」的挑戰	73
一、都市化的生活特色	73
二、「自我」的問題	74
1. 放縱慾望與意志力薄弱	74
2. 自我意識的糾纏	75
三、「親切關係」的轉型	75
1. 人際關係的功能化（工具化）	75
2. 「親近上帝」的淺薄化和功能化	76
四、挑戰	76

第二章 ■ 《聖經》的靈修學 ——與上帝相遇和對話的禱告生命

第一部 《聖經》中的屬靈經歷	82
一、基督教所信仰的上帝——有情意的無限他者	82
二、基督教的「情意相遇」宗教經驗	84



1. 宗教經驗——邁向超越領域的心靈體驗	84
2. 尼雅圖論「宗教經驗」與「奧秘經驗」	85
3. 以《出埃及記》三 1-6 為實例	87
4. 《聖經》中的宗教經驗模式	90
三、《聖經》中人與上帝有情意相遇的宗教經驗模式 (1) :	
上帝透過超自然的方式直接向人啟示自己	90
1. 上帝向人「直接顯現」	91
2. 上帝差遣他的「使者」代表自己去傳遞信息和在「異象」 和「異夢」中向人顯現	96
3. 「舊約」時代：上帝直接向人說話、與人對話	99
四、《聖經》中人與上帝有情意相遇的宗教經驗模式 (2) :	
「新約」時代——上帝主要以聖靈的身分 向人說話、與人對話.....	106
1. 上帝以聖靈的身分與人溝通，開展了上帝與人 相遇的一個新階段	107
2. 上帝與人相遇的新階段 ——聖靈繼任了道成肉身 的耶穌基督	108
3. 聖靈雖然是在人心靈的深處與人相遇，但他同樣是 一位有智慧、有情意的主體	109
第二部 《聖經》靈修學的實踐操練 (1)：關於禱告的經歷	
——如何聆聽和分辨出上帝的聲音？	112
一、兩個基礎	112
二、辨認上帝的聲音：是「熟悉」的問題， 不是「公式」的問題.....	114
1. 關鍵——「人的生命品格」和「人、神親密關係」 比尋索「律則」來得重要	116
2. 對上帝聲音熟悉的「直覺」	117



三、識別上帝說話的特質	121
1. 上帝的聲音帶著能力和權威	122
2. 上帝說話的風格	122
3. 上帝說話的內容	123
四、實踐的問題：如何進行對上帝的聲音	
「熟悉」的操練？	124
1. 調準專注	124
2. 迅速回應	124
3. 清除障礙	125
4. 記錄檢討	125
五、「三重亮光」的相互配合	126
1. 聖靈感動和《聖經》真理的印證	127
2. 聖靈感動和環境〔際遇〕的佈局	128
第三部 《聖經》靈修學的實踐操練（2）：	
聖靈在人心靈中更新與扭轉的動力	132
一、人與上帝和好後，內在心靈所發生的扭轉與更新	132
1. 與上帝的關係及身分上的轉變	132
2. 聖靈的內住與更新	133
二、心靈轉化的具體動力結構	134
1. 「即時的改變」（上帝當下的恩典， <i>Gratia Actualis</i> ） ——聖靈作為超然外來力量當下的抗衡與推動	136
2. 「逐漸的改變」（上帝常駐的恩典， <i>Gratia Habitualis</i> ） ——聖靈的內住令信徒逐漸離惡向善	141
第四部 總結	144



第三章 ■ 修道主義的靈修學 ——寧靜、獨處與意志操練的工夫

第一部 修道主義的興起和歷史因緣	148
一、修道主義興起以前的基督教修道精神	148
二、四世紀修道主義急速發展的原因	149
1. 外部的原因：當時整體社會的經濟和文化情況	150
2. 內部的原因：教會信仰生活的戲劇性轉變帶來的墮落	151
3. 先驅領導者的榜樣和魅力	152
第二部 修道主義的兩種模式	152
一、走向獨處的生活模式 (Eremitic Monasticism) ——以聖安東尼為典範	153
二、走向群體的生活模式 (Cenobitic Monasticism) ——以帕科繆、努西亞的本篤為典範	154
第三部 修道院的生活和體驗	156
一、修道院的生活空間	156
1. 教堂——群體敬拜的場所	158
2. 依附教堂的建築——生活和靈修的場所	158
3. 修院的院落 (precinct) ——自給自足的家園	159
4. 綜合觀察：修院的生活空間「正常」嗎？	163
二、修道院的生活節奏	163
1. 早上的生活安排	165
2. 下午的生活安排	166
3. 黃昏到晚上的生活安排	167
4. 晚間(夜半)的安排	167



第四部 修道主義的現代屬靈意義(一)：	
獨處與寧靜	169
一、「獨處」的兩種形態——「退修」式與「修道」式	169
1. 「退修」式的獨處	169
2. 「修道」式的獨處	170
3. 再以「專業」的概念類比「修道主義」的生活模式	171
二、修道主義體驗對屬靈生活的啟迪	172
1. 尋索上帝——修道者為甚麼要追尋徹底獨處 和寧靜的生活方式？	172
2. 與上帝相遇的心靈空間 ——「逃離世界」的積極意義	175
3. 進入修院高牆的深刻意義 ——《聖本篤教規》對靈性生命的啟迪	180
三、探究修道者的心靈世界(1)：	
「徹底獨處寧靜」是一種怎樣的經驗？	183
1. 外在的安靜——寧靜的環境	184
2. 進入內心的寧靜狀態	185
3. 寧靜了，才聽見和熟悉自己內心的 聲音和上帝的聲音	186
四、探究修道者的心靈世界(2)：他們是埋沒了生命的意義？	189
1. 徹底的獨處和寧靜的狀態 ——基督教與東方宗教修為	189
2. 徹底的獨處和寧靜並不孤單和沉悶	190
3. 獨處卻不孤單——在與上帝相遇中 向前邁進的旅程	191
4. 從「與上帝的溝通」轉向關注 「內在心靈的狀態」	191



五、探究修道者的心靈世界(3)：	
修道經驗與《聖經》的屬靈經驗	192
1. 發掘與轉向——漫長時間徹底獨處 和寧靜的結果192	
2. 修為的深刻體驗不能取代建立親切的關係193	
3. 從修道主義開始的天主教靈修學是「歧途」嗎？194	
第五部 修道主義的現代屬靈意義(二)：	
意志力的操練	195
一、「意志力」是甚麼？	195
1. 「意志堅強」與「意志薄弱」196	
2. 意志力(1) ——能夠規範自己的自我推動力196	
3. 意志力(2) ——把持心思不被干擾的專注力197	
二、堅強的意志必須訓練——運用堅強的意志過活	197
三、修道主義運動的意志力訓練	198
1. 「單純的保羅」拜師聖安東尼199	
2. 「矮子約翰」的「順服的果實」206	
四、意志力的操練和結構分析	207
1. 作為一種「訓練」，而不是在於要 「完成任務」207	
2. 意志力的堅強和薄弱的分析208	
3. 總結：堅強的意志力與屬靈生命210	
五、在現代化的生活中實踐意志力的操練	211
1. 高度現代化的生活 ——令我們意志薄弱的危機211	
2. 在現代的生活中如何操練意志力？212	
3. 結語217	



第四章 ■ 東正教的靈修學 ——不住的禱告與凝視天窗的眼目

第一部 引言：東正教——一個陌生的課題？	221
一、東正教的信仰和傳教風格	222
二、俄羅斯東正教的開始	223
三、東正教傳入中國	223
第二部 東正教的歷史和信仰根源 ——拜占庭帝國	224
一、第一階段：從建國至極盛然後中衰（公元 330-867 年）	226
1. 帝國的建立（330-527）	226
2. 帝國的全盛時代（527-610）	226
3. 帝國的中衰（610-867）	227
二、第二階段：由帝國的中興再至衰落而崩潰 （公元 867-1453 年）	227
1. 帝國的中興（867-1056）	228
2. 帝國的再衰落與崩潰（1056-1453）	229
附錄：拜占庭帝國歷史綱要（330-1453）	230
第三部 孕育東正教的屬靈土壤 ——拜占庭帝國獨特的信仰生活	235
一、東正教的屬靈氣質和特色（1）： 繼承「曠野教父」修道主義的靈修傳統	235
二、東正教的屬靈氣質和特色（2）： 政治和宗教的「和諧共存」	237



三、東正教的屬靈氣質和特色(3)：	
拜占庭帝國時期的「耶穌禱文」和「聖像」論爭	239
1. 關於「耶穌禱文」的論爭	239
2. 關於「聖像」崇拜的論爭	241
四、東正教從拜占庭帝國傳到世界各地	242
第四部 「耶穌禱文」	244
一、《俄羅斯朝聖者之旅》的屬靈體驗	244
二、不住的禱告——從「意識」到「潛意識」	246
1. 自覺的「意識」與不自覺的「潛意識」	246
2. 另一種從「意識」植入我們「潛意識」的動力 ——不斷重複的經驗	250
3. 高度現代化的社會——潛意識的戰場	251
4. 操練「耶穌禱文」的獨特意義 ——從「意識」層植入屬靈的潛意識	252
5. 操練「耶穌禱文」的困難	254
三、操練「耶穌禱文」的靈修學根據	254
1. 呼喊上帝名字的力量	255
2. 屬靈的動作——舉首尊崇與俯首謙恭	256
3. 重複誦念單一禱文的深刻意義	257
四、重複誦念短禱的操練——「耶穌禱文」的現代版	258
1. 再思「耶穌禱文」的限制	258
2. 「短禱靈修操練」 ——「耶穌禱文」的現代版操練方式倡議	260
第五部 聖像	267
一、「聖像」是甚麼？	267



二、聖像的靈修意義	268
1. 用眼去看的靈修	269
2. 指向「神聖的意識」和「屬靈的真諦」	270
三、怎樣進行聖像的靈修？	271
1. 選取你的聖像	271
2. 擺放聖像	272
3. 方式（一）：靜觀聖像的屬靈經歷 ——專心凝視、默想、禱告聖像	273
4. 方式（二）：讓聖像成為屬靈潛意識的 心靈背景圖像	285
四、抗衡「凝視」的誘惑——現代人眼目的情慾	286
1. 凝視的誘惑	286
2. 聖像靈修作為抗衡「凝視的誘惑」	288
五、如何鑑別「聖像」的優劣？可否以其他圖像取代？	290
1. 我們不會用西方近代藝術的美感標準去評估 一幅聖像的價值	290
2. 聖像刻意不表現立體感，為了讓我們經歷體會 被上帝所凝視	290
3. 怎樣去選取屬靈上適合自己的聖像？	291



■ 楊序 ■

千錘百鍊始出來

「九十後」的香港信眾可能對溫偉耀教授有些陌生，但溫老師的名字在「九十後之前」的香港及海外華人信眾心中，是熟悉和親切的。自上世紀八十年代初，偉耀兄在英國修讀其第一個博士學位時，為要研究「人的自我完成——成聖工夫」而走入歷代基督教靈修經典中，從此他與中外的靈修工夫心心相印，永不分離。八十年代中期，偉耀兄面對急劇轉型的中港局勢，¹ 教會內外尋求變革的呼聲日益高漲，他以多學科的資源重新檢視大公教會的靈修傳統，並提出我們不應自滿於自己的傳統，而無視其他教會傳統的靈性寶藏。² 他的提案一下子逾越了當

1 「二十世紀八十年代是當代中國[大陸]歷史上一個短暫、脆弱卻頗具特質、令人心動的浪漫年代。」見查建英，《八十年代訪談錄》（香港：牛津大學出版社，2006），頁x。而1989年「六四事件」對於香港及海外教會的衝擊是不言而喻的，參見1989年6月前後幾個月的出版：楊牧谷，《守夜者：我們要向歷史交待》（香港：卓越書樓，1989）；楊牧谷，《守望者：國運，我們要向歷史交代》（香港：卓越書樓，1989）；楊牧谷，《血京與信仰：學運，中國的將來與香港教會》（香港：卓越書樓，1989）。

2 溫偉耀，「『作個八十年代的屬靈人』專題講座系列」[錄音帶]（香港：宣道出版社，1986）。內容主要講說十六世紀西班牙天主教神秘主義者大德蘭（Teresa of Ávila）的經典著作《七寶樓臺》（*The Interior Castle*），從中建構華人信徒屬靈生命的七個階段。



時相對保守狹隘的基要信仰的界線，興起了一股更新華人靈修傳統的風潮。此後，香港教會有蓬勃的靈修神學出版，林林總總的靈修操練營也相繼湧現，屬靈操練傳統更新熱潮連綿數十年，至今歷久不衰。³

我與偉耀兄相識於八十年代末的香港，在那風起雲湧的歲月，大伙兒都滿腔鬱怒，大家如熱鍋上的螞蟻，到處碰撞尋找出路。就在那個時候，沒想到他忽然把一部手稿交給我出版。如其所言，他本人再次身體力行向當代天主教的靈修傳統叩門，問道於天主教神修大師盧雲神父 (Henri J. M. Nouwen)，撰成一部短小精悍的小書，⁴ 探討分析盧雲的靈修神學，以漢語神學人的視域與他平等對話，互相學習。⁵ 猶記得這書的出版曾在華人教會引起一股批評浪潮，質疑者高喊我們作為新教的基督徒，為何要向天主教神父問道！這小書也引發另一個不為人知的小插曲——同期知名的海歸神學人楊牧谷博士眼見靈修熱潮此起彼落，遂下定

3 由於相關出版數量繁多，未能全數羅列，我只列出經我策劃出版的部分書單，讀者於其中可見端倪：尼古拉·庫薩 (Nicolai de Cusa) 著，《論隱秘的上帝》(*De Deo abscondito*)，李秋零譯 (香港：香港道風山基督教叢林，1994)；(托名)狄奧尼修斯 (Dionysius the (Pseudo-) Areopagite) 著，《神秘神學》(*Περὶ μυστικῆς θεολογίας*)，包利民譯 (香港：漢語基督教文化研究所，1996)；阿貝拉爾 (Peter Abaelard) 等著，施皮茨萊 (Sabine B. Spitzlei) 編，《親吻神學》(*Liebesbriefe hinter Klostermauern*)，李承言譯 (香港：漢語基督教文化研究所，1996)；侯特 (Bradley P. Holt) 著，《基督教靈修神學簡史》(*Thirsty for God: A Brief History of Christian Spirituality*)，楊長慧譯 (香港：道風山基督教叢林，1997)；約翰·克利馬科斯 (John Climacus) 著，《神聖攀登的天梯》(*The Ladder of Divine Ascent*)，許列民譯 (香港：道風書社，2011)；梅延多夫 (Jean Meyendorff) 著，《拜占庭神學中的基督》(*Le Christ dans la théologie byzantine*)，譚立鑄譯 (香港：道風書社，2011)；麥奎利 (John Macquarrie) 著，《天人無間——基督教密契主義導論》(*Two Worlds Are Ours: An Introduction to Christian Mysticism*)，吳恩揚、樓世波譯 (香港：道風書社，2013)；洛斯基 (Vladimir Lossky) 著，《東方教會神秘神學》(*Essai sur la théologie mystique de l'Église d'Orient*)，徐鳳林譯 (香港：道風書社，2018)；格列高利·帕拉馬斯 (Gregory Palamas) 著，《維護神聖靜修者三論集》(*Triads in Defence of the Holy Hesychasts*)，徐鳳林譯 (香港：道風書社，2018)。

4 溫偉耀，《無能者的大能》(盧雲啟迪系列 1；香港：卓越書樓，1991)。

5 見〈自序〉提及其在寫作過程中不斷與盧雲交換意見，當中的對話成為全書的最後一章：〈跟盧雲對話——社會公義與屬靈操練〉。溫偉耀，《無能者的大能》，頁 16。



決心要建構屬於華人教會自己的靈修傳統，以耶穌基督的靈性生命作為主體建構。⁶ 無獨有偶，楊書在溫書出版後次年同月出版，三十年後的今天回看，才窺見上主在其中的美妙佈局。⁷

另一本早被遺忘卻又甚具創意的小書——《追求屬靈的得與失：評基督教靈修學四大傳統的優點與危機》，於 1998 年出版。⁸ 當年，偉耀兄成為首位全面爬梳天主教、東正教、基督新教及靈恩教會靈修工夫的華人新教學者，在多學科的檢視下，以提綱挈領的方式，勾畫出有益於華人教會的靈修操練藍圖。這實在是當年一次前無古人的大膽創舉。

這些年間，偉耀兄分別在中國神學研究院、安大略省神學院、香港中文大學等多所神學院和大學講授靈修學課程凡二十年之久。這個課程基本上年年開授，更連續十五年成為中文大學廣受歡迎的課程之一。偉耀兄相告，縱使這是他常授的課程之一，他對此課題的研究卻從不

6 見楊牧谷，〈出版序〉，戴氏著，《基督教靈性生活的面譜》（耶穌靈修系列 1；香港：卓越書樓，1992），頁 6-8。此系列於上世紀九十年代初共出版了八部袋裝冊。

7 《無能者的大能》和《基督教靈性生活的面譜》均由筆者承責編輯，出版日期分別為 1991 年 10 月和 1992 年 10 月。

8 此書源於上世紀九十年代中期由基督教卓越使團策劃的公開講座：「神的形象」，隨後偉耀兄為顧及不懂粵語的朋友可分享此講座的內容，經過幾年的思量才轉化成文字出版。溫偉耀，《追求屬靈的得與失：評基督教靈修學四大傳統的優點與危機》（香港：卓越書樓，1998）。順帶一提，上世紀八十年代中期至九十年代中後期，香港教會在大時代的激盪下面對新舊交替的變革張力，同期剛好有幾位具福音派背景、從海外完成神學或哲學博士課程的學者回港事奉，尋求變革的平信徒遂期待他們能帶領眾人尋覓出路。當年筆者於卓越書樓事奉，順應潮流邀請相關學人主領講座，探討信仰和教會的變革之路。為延續講座的影響力，書樓於講座後製作了錄音帶以茲廣傳，造就了一個新興的基督教產業。這次講座錄音帶牽起的熱潮與日俱增，其高峰要算 1994 年由基督教卓越使團一連兩晚於紅磡體育館所主辦的公開講座：「還看這一代」，講員包括當年被戲稱為基督教講座的四大天王，分別是余達心、楊牧谷、溫偉耀和梁燕城，他們先後從經濟、宗教、人際和科學四大範疇為九十年代的華人社會和教會把脈，結果紅館（當年香港最大的室內場館，設有 12500 個座位）連續兩晚（10 月 17 和 18 日）的入座率高達八成，盛況空前，風頭一時無兩。相關報導，參見張玉雲、羅民威，〈還看這一代〉，《時代論壇週報》第 374 期，1994 年 10 月 30 日，頁 1；另參見《時代論壇週報》記者，〈'94' 香港教會大事回顧〉，《時代論壇週報》第 383 期，1995 年 1 月 1 日，頁 1。



間斷，因此，課程的內容是年年更新的。正如他在 1991 年撰寫《無能者的大能》時所言及，靈修神學家的工作是捉摸與上帝同在、與上帝同行的經歷，這將是一趟窮盡一生的旅程。⁹

鑽研靈修工夫是一趟無盡之旅，原初我們與偉耀兄商定這部著作約為二十萬字，結果在多次討論後，我們重議整個出版計劃，決定把單卷本擴展成三卷本，分別是《在地若天——靈性的根基和探索》（從修道主義到東正教靈修傳統）、《愛裏聯合——享受豐盛的生命》（中世紀拉丁教會靈修傳統）及《和光同塵——在紛亂中活出真理》（近現代基督新教靈修傳統）。

回眸四十多年的日子，我們不難發現偉耀兄一直在思考、講述和書寫靈修學。最後，以「千錘百鍊始出來」作結言和題旨，我相信實不為過。

楊熙楠

道風山蓮德樓
漢語基督教文化研究所
2022 年 5 月 23 日

9 溫偉耀，《無能者的大能》，頁 14。



■ 潘序 ■

從古典到當代的搭橋者

在我踏上基督教靈修學研究領域的旅程中，我遇到許多好老師，他們在不同的專長上成為了我的引導與幫助，因着他們的生命故事的啟發，我得以探索自己未來的路向。然而，在華人的神學研究和神學院教學的經驗上，溫偉耀教授的學識與長期委身耕耘的成果，不單讓我見到一位用心且有情的靈修學學者的風範，他樂於分享自己的生命故事，豐富的生命經驗加上樸實老練的文字，使他對信仰與靈修經驗的詮釋，在華人的靈修學研究領域上別具風格，得以將寶貴的靈修傳統的屬靈智慧與現代人的經驗串聯，且在華人當代的處境中，引領聽眾與讀者以謙卑和渴慕的心吸收大公教會歷史的靈修精髓。

「溫偉耀基督教靈修學系列」這套書籍基本上按着時序鋪排，溫教授用精練的筆觸，娓娓道來他的靈修之旅。他首先介紹基督教靈修學的歷史發展及其中特別具影響力與值得推薦的經典作品，更將中國教會的屬靈傳統也加入，以此繪畫出二千年的基督教靈修學發展的基本脈絡，給予初學者或期待進深研讀的人一個宏觀的輪廓。溫教授並沒有馬上剖析



教會歷史各種靈修學的流派，他在首冊的第二章先處理《聖經》的靈修學這個主題，指出了人與上帝相遇和互動的兩個重要焦點，上帝向人說話、與人對話的方式和人與上帝對話的體驗，以及基督徒如何回應聖靈的內住和引導以經歷生命的更新。這一章從《聖經》歸納出人與上帝多元的互動關係，給予靈修的核心經驗多角度的描述。現代人的靈命更新需要重新回到這種與上帝親密的連結，體會又真又活的上帝不只是臨在新舊約時期與過去的歷史，他更樂意在我們當下的生活中與我們相遇。

接着，溫教授深度解析靈修傳統中的七種靈修學（編按：部分內容會在「溫偉耀基督教靈修學系列」其餘兩冊出現）：修道主義、東正教、方濟、聖衣會、耶穌會、基督新教、靈恩運動，進而以「承傳與尋索——邁向後現代世界的華人教會靈修路向」作結。每章的內容凸顯出兼顧理論探討與生活操練之平衡，標示出不同靈修傳統的生活型態及靈修特色，並將當中重要的靈修方式重新詮釋，賦予現代的屬靈意義，提出獨特的洞見與指引。過往，有些基督徒因為擔心自己的信仰是否會受到不良的影響或誤入「歧途」，而不想貿然閱讀不同靈修傳統的介紹，但是透過溫教授在書中的解說，必能幫助這類讀者的疑慮得以澄清，多些賞析不同於自己的靈修學介紹。對靈修學的研究與教學而言，他這幾章的內容正是過往中文出版的書籍中仍待開發的領域，因為內容涉及的不只是描述靈修學的內容，更需要的，是對當中的操練過程有仔細的描述。在華人學者中，能兼顧這兩方面的作者並不多，因此，我常感到中文教材在這些研究上的缺乏。此系列的出版可說是適時為教會與神學院提供欠缺已久的參考角度與寬廣視野，在廣度與深度上，都是陪伴讀者進入大公靈修傳統的適切嚮導。

綜觀這套書籍，雖是解析靈修學而不是探討靈修學歷史或靈修神



學，但在字裏行間卻反映出溫教授對教會歷史的熟悉與深厚的神學功力。每一章都涵蓋基本的時代背景說明，解說當中的代表人物的生平或經典的重要精神，以及這些靈修團體的生活與重視的屬靈追求背後，他們怎麼理解成為肖似基督的人；他們如何運用意志、理性、記憶、五官和潛意識來親近上帝；他們如何看待度過現世的生活與對未來的幸福的追求；他們如何經營修道團體的交往生活；他們如何面對人生的苦難與罪惡的世界。在這些解析背後，顯出蘊含其中的三一論、救贖論、人論、教會論與世界觀等，提出神學的理解主導着不同的靈修生活取向與屬靈氣質和特色。書中神學解析的元素，將這套書與一般歷史記載或操練簡介作了區分，為靈修學著作帶來另一種具神學深度的示範。

溫教授不單對華人文化素有研究，也具有豐富的服侍經驗，經常與不同的基督徒或學生交談，他深知對於現代基督徒而言，面對不同的靈修學與靈修操練，常會提出一種疑問：「活在現代的世界，這些歷史上重要的靈修經驗和操練，在今日的華人處境中是否仍然合適與可行？」在這套書中，他從華人當代文化潮流的處境作起點，以現代人面對自我與關係、並現實生活挑戰中的掙扎與張力作為切入點，將人與上帝的關係放在論述主軸，嘗試在基督徒的靈性困境中，指出靈修傳統裏前人所留下的經驗與智慧，用深入淺出的方式說明這些屬靈原則與操練如何引導不同時代的人經歷生命的改變，藉此鼓勵與啟迪華人基督徒經歷成長。

由於在神學院與教會服侍的緣故，我經常要翻閱不同的參考書，閱讀多方面的靈修作品，讀着溫教授的書，觀賞他精選配上的圖片，我覺得他的書最有特色的不只是內容的處理，我彷彿感到他不但明白他所讀的，他更是經歷過他所寫的，他也正生活在祂所實踐的靈修學中，是屬於雖度過許多人生苦難卻仍熱愛生活的那類作者。與其說溫教授渴望將



豐富的基督教靈修學分享給當代華人教會和信徒，倒不如說，他自己就是一部精彩的華人靈修學靈修經典，經常散發出樂見更多華人基督徒能體會具深度的靈旅的熱切期待，渴望邀請更多生命能透過學習靈修學而進入更豐盛的信仰之旅。這種祝福之情，充沛地洋溢在這套書的每個角落。

溫教授在靈修學的研究上是我的前輩，也是我學效的老師之一。不論是他過去發表的文章或是出版的書籍，甚至是他的教學與講座，他在靈修學上的貢獻，是大家所肯定的。我很感恩能率先閱讀他的文稿，也衷心期待這套書的出版，能成為華人教會的祝福！此系列第一冊完稿時，溫老正值度過七十歲大壽的時節，衷心祝福他「日子如何，力量也如何」，在寫作與研究的路上繼續造就華人教會，每日都有上主的愛充滿內心，在家庭與服侍上滿有喜樂。

潘怡蓉

中國神學研究院林高傑德教席助理教授

2022年3月



自序

上帝的恩賜和選召

我十六歲蒙上帝的恩典，重生得救成為基督徒。¹兩年後的那一年暑假，我十八歲，清楚得到上帝的呼召，將自己的生命毫無保留的委身、奉獻給他。

那是一次大學生團契夏令會最後一個晚上的培靈會。聚會快要結束的時候，台上主領的講員向我們發出委身給上帝的挑戰。我仍記得他所說的。他說：「上帝不一定需要大數量的人，去完成他的計劃。你看！當日主耶穌只揀選了十二個人（門徒），就可以把人類的歷史、整個世界翻轉過來！不過，他需要的，是那些願意將自己毫無保留的交給上帝、委身給上帝的人。你們中間，有誰願意去做這個『實驗』？看看上帝在你的身上，可以做出一些甚麼事來？願意的，請你從座位中站立起來！」當時在會眾裏的我，特別被他用了「實驗」兩個字挑起了鬥心！因為我當時是一個正在大學唸物理學二年級的學生，對做實驗特別感興趣。我對自己

¹ 我重生得救的經驗和過程，可參看溫偉耀，《為甚麼要我信耶穌？》（香港：明風出版，2014），頁 182-188。



說：這個「實驗」值得做呀！所以，我就霍然站起來了。站起來後，我環顧一下周圍，原來全場就只有我一個站了起來！但我不覺得難為情、害怕，也不後悔。這就是我決定將自己委身給上帝的經歷——沒有激情、沒有涕淚俱下。

好了，委身給上帝之後，究竟要做甚麼？我並不知道。我只記得講員所說的，只要將自己「毫無保留的交給上帝」。我深信只要我願意，並且盡力去這樣做，上帝一定會指引我怎樣向前走。現在，五十多年過去了，回顧曾經走過的路，竟發現真的是按着上帝的承諾，一步一步的活出他的設計和差遣。計算起來，大概是每十年，就出現一個主題。這實在奇妙得有點不可思議：

二十歲到三十歲（1971-80）：**中國大陸福音的召命**——為此奔跑於香港各教會，呼籲更多信徒投入這個使命，自己卻因此反而回不了國，而投身神學訓練，期待推動將來的教會牧者，投入這個行列。

三十歲到四十歲（1981-90）：**靈修神學的體會**——英國進修神學，卻接觸到靈修神學，返港後推動靈修學。

四十歲到五十歲（1991-00）：**苦難與信仰的歷練和掙扎**——因為妻、女患病而移居加拿大，深切體悟和反思苦難與信仰的掙扎。

五十歲到六十歲（2001-10）：**漢語神學的建構**——因為岳父突然患重病而返港，於中文大學任教，又再直接投入在中國學術界分享基督信仰的使命。²

2 在我六十歲以前，上帝對我的呼召和差遣的奇妙作為，可參看溫偉耀，《溫偉耀六十自選集》[第三版]（香港：明風出版，2018），頁65-75。



六十歲到七十歲（2011-20）：寫作的使命——決志要將過往四十年上帝的召喚、自己的體會和研究記錄下來。在頭五年，我完成了「溫偉耀基督教信仰探索系列」五本書。醞釀了幾年的研究，我決定在七十歲的時候，出版自己對基督教靈修學的終極理解——上、中、下三冊「溫偉耀基督教靈修學系列」書籍。

這三冊「溫偉耀基督教靈修學系列」書籍，雖然基本上是按着歷史的先後而編寫，但三冊各自有它們的主題和方向：

第一冊《在地若天——靈性的根基和探索》，由《聖經》的基礎出發，主要探索基督教靈修學在東方地區教會（北非、巴勒斯坦、敘利亞、土耳其、希臘、俄羅斯）的體會和發展。

第二冊《愛裏聯合——享受豐盛的生命》，探索的範圍是中世紀的西歐地區（意大利、西班牙、法國）。

第三冊《和光同塵——在紛亂中活出真理》，重心放在自「宗教改革」以後，基督新教的靈修學在新時代的挑戰中如何邁向新里程。

另一方面，縱然這三冊各有探討的範圍和主題，但它們之間又有一個共通的核心探索方向——重建現代人的靈性生活。我在過去四十年對基督教靈修學的研究、探索和教學中，一直在問：延綿二千年的靈修方式，大多是醞釀於修道院的清幽生活，在今天充滿搏鬥、煩囂的世代，還用得上嗎？還應該死守這些傳統的「菜單」嗎？我很認真、也很誠實去面對這個問題，而我的答案——是肯定的。有甚麼根據？經得起實踐的考驗嗎？那你就要自己去看看我在書裏寫了甚麼，自己去判斷。

我不知道在上帝的計劃中，這三冊基督教靈修學的著作，是不是我



的生命送給這世界的最後一份禮物。但我肯定，要在自己人生的第七十個年頭完結前完稿。保羅在《提摩太後書》四章 7 節的幾句遺言，始終是我最喜愛的自勉和嚮往：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。」保羅做到了。但願我也如此，生命亦可以無憾！

「上帝的恩賜和選召是沒有後悔的。」（羅十一 29）

於上帝，他的「恩賜和選召」，當然不用「後悔」。

於我，上帝的「恩賜和選召」，也從來沒有「後悔」。

溫偉耀

2022 年仲夏