

靈修的方法

靈修的方

徐寶謙編譯

青年協會書局發行

曾荆莼敬贈
三五三
渝

這一本小冊，一方面是說明靈修的意義和方法，另一方面是供給一點靈修的材料，既可作個人自修的參考，又可充團體崇拜的資料，而其原文又都是權威之作。思想的種子一篇，自一九二〇年出版後，銷行達九萬冊，其價值可以想見。至於祈禱的紀律一篇，係朋友會出品。該會以非戰的主張著稱，讀者對此項思想，或有不盡以為然者，然其對於靈修精義的闡發，貢獻至大，此則不容否認者。我國靈修書籍深感缺乏，是冊之出版，或不無小補乎。

編者

上帝是個靈，

所以拜他的，

必須用心靈和誠實拜他。

約翰福音四章二十節

靈修的方法

目錄

祈禱的紀律

| | |
|---------------|----|
| 第一節 團體崇拜····· | 三 |
| 第二節 個人修養····· | 七 |
| 第三節 與神同工····· | 一二 |
| 第四節 言行舉例····· | 一七 |

靈修的方法目次

二

思想的種子

| | | |
|-----|------|----|
| 禮拜日 | 快樂之源 | 三一 |
| 禮拜一 | 神是生命 | 三五 |
| 禮拜二 | 神是能力 | 四一 |
| 禮拜三 | 神是光明 | 四七 |
| 禮拜四 | 神是慈愛 | 五三 |
| 禮拜五 | 神與十架 | 五七 |
| 禮拜六 | 平安之源 | 六一 |

靈修的方法

祈禱的紀律

(節譯英國朋友會的祈禱書)

序

一個人每逢聽到了神的聲音，必能在言語及行爲上，將這種親切的經驗表現出來。表現的方式，往往不是神學，而是個人的人格，宗教的團契，及社會服務。從古以來，有許多朋友會中的人，都有這種經驗與表示。

朋友會者，把宗教經驗最親密的部分，叫做『內在的光』。朋友會者相信人人生活中都有這個內在的光明；相信人是有神性的，所以人類是弟兄。在歷史上，朋

友會對於崇拜、商業、奴隸制、教育、戰爭、及社會制度種種，都有相當的主張，就是因爲這個『內在的光明』。

宗教對於人生，是不能分家的；能力的淵源，是在生活的裏面，因爲上帝是靈，住在我們裏邊。朋友會者注重『內在的光明』，不只是對於僧侶制（或作祭司制）或禮文主義的一種反動。他們相信，對於公禱、默禱、及神對於人及團體的引導，朋友會的經驗，俱有相當價值，足供其他宗教團體的參考。其餘如真理的探求，家庭宗教教育、普通教育、及社會服務種種，朋友會者也有其特殊的主張。總之，生活是整個的，人們應將整個生活獻給神，受神的引導。

祈禱的紀律

要在生活裏表現宗教的精神，自然應先有靈修工夫。靈修工夫有個人的及團體的兩種方式。請分論之如下：

第一節 團體崇拜

一，崇拜的中心原則。按照朋友會的經驗：人的靈性，能與神直接交通。一個會與神交通的人，不但願意永遠有這種經驗，並且願與其他有同樣經驗的人在一處崇拜。他們會集的時候，往往採用團體默禱的方式，但仍有交換宗教經驗的機會。

二，純粹的崇拜。純粹的崇拜是不拘形式的。是否用語言，也不成問題。最要緊的，是用心靈和誠實。真正的宗教集會，不只是身體的結合，乃是靈性的湊集。

靈修的方法

四

人數不在多少，只要有二三個人，奉基督的名聚會，就成爲一個教會，基督就在他們中間。因爲這個原故，朋友會者崇拜的時候，不用任何象徵，因爲他們相信神無所不在，只要我們肯敞開心門，神就會進來。所謂崇拜，就是體會神的奇妙，美麗及慈愛，用心靈體認神的實體。這種經驗，是甜密的，簡單的，而且深刻的。他的效率，不必依靠象徵，禮文或儀式。朋友會者不主張依靠屬外的儀式，無非是因爲他們深信：人的整個生活，應當看作祭品；人應當永遠生活在神的裏面。人的動作，不是使神得榮耀，就是使神受羞辱。聖徒之所以成聖，是因爲他們的生活，是一個永不止息的祈禱，是一個永遠的祭品。破碎痛悔的心，懺悔的祈禱，靈性的掙扎，虔誠的感恩，單純的信仰，以及無我的愛——這些就是整個生活的獻祭。

三，團體崇拜的目標 團體崇拜的用意，在補充個人崇拜的不足。凡人與神交

通，在實際上，沒有一件不是與人有關聯的。因此，我們如果要十分明白神的意旨，必須與信仰相同的人們，在經驗最深的所在——即崇拜，聯合起來。我們可以從這種團契中，獲得人生的共同目標。如果與同工作的人們，在一起崇拜，意義必更深刻。崇拜的對象是基督。

四，崇拜者態度的準備。如果我們離開基督，崇拜就失掉意味。崇拜者對於神應抱信心，對於人應表同情與愛心。一切批評找錯的態度，應完全除去。人在這種環境中，纔能充分獲得靈感。許多人在祈禱會中，得不着益處，是因為心靈缺少準備。他們的思想，在崇拜的前後，既然充滿了閒雜的念頭，自然在祈禱的片刻中，也不能清潔專一。這樣，無怪崇拜成爲具文。當我們走到祈禱會的時候，在路上應先準備自己的態度。到會場後，應非常安靜，不可彼此交談。第一個進會堂的人，

立刻坐下與神相交，不可東顧西瞻。後來的人亦然。

五，崇拜的^功^效。參加團體崇拜的人，須具虔敬的心，應服從聖靈的導引，不可抵拒。如聖靈要你做見證或出聲祈禱，不可違拗。因為聖靈要用你幫助團體中的人。凡來崇拜的人，應將身心靈全部獻上，求主指導。應靜靜等候神的導引。所謂等候，並不是空洞的，消極的，機械的，乃是充實的，積極的，活潑的。我們在心靈靜默中的，能變成敏銳，能聽見上帝微妙的聲音。靜默不過是工具，不是目的。許多不和諧的心靈，在團體的默禱中，可以漸漸成爲和諧。在這種和諧裏，事體的大小，價值的輕重，可以得着一種客觀的估價。怨憤得以消釋，誤會得以解除。所以，這種靜默，是活潑有生命的。崇拜者既然藉着活潑的靜默，彼此進入同禱者靈性的深處，並進入全世界人類的憂傷痛苦裏，自然也可以順着靈的引導，發爲有聲

的祈禱。出聲的祈禱，應當謙虛誠懇，不可借題發揮，用作教訓別人的機會。此外崇拜的秩序切忌機械化。與同道崇拜，要有恆心。不可因有危險或他種不便而中輟。不可因細故而間斷。應按時到會。工作越忙，越應注重靈修。

第二節 個人修養

一，祈禱。基督是我們的庇護者，在他裏邊有平安與休憩。祈禱為靈性生活所必需，我們每日應有定時獨對上帝。不論我們怎樣忙碌，不可讓事務佔領我們全部的時間；事務越忙，越應有靈修工夫。否則我們作事，不得不依靠自力；在實際上，等于不信神。

我們生在這個時代，需要在我們的心靈中闢一靜室，藉得每日聆受基督的聲音。我們的心靈，越與基督接近，越能造福人羣。正如基督所說：『我為他們的原故

，將自己分別爲聖。』

我們本來不懂得怎樣祈禱，所以應求聖靈幫助我們，因爲聖靈是很願意幫助我們的。不過，當聖靈感動我們的時候，我們千萬要順從。如不順從，我們就不能得着主的恩賜。我們應從小孩子學習順從的意義。

有人說：『祈禱就是將每件事歸到上帝旨意的習慣』。祈禱是一種偉大的力量，因爲在祈禱時，我們領受聖靈的洗禮。

有些人因爲上帝不答應他們所請求的，對於祈禱發生懷疑。其實，神本來沒有應允我們特殊的請求的義務。我們只知道一件事，就是，我們可因祈禱，得着豐盛的生命。人不能離開食物而獲得體力，同樣，人的心靈不能離開神而獲靈力。

祈禱是與神靈交，我們應將一切的一切投降在神的面前，然後纔能從神獲得助

力。所以祈禱就是投降，就是奉獻。投降之後，一切疑懼困難，可以消除。並且能發出光輝來，照亮四週的人。

二，讀經 我們讀經時，應用虔誠的態度，體會其中的意義。一切經學家攷據家的發現，我們可以盡量利用。但是，我們應該知道：如果我們要從聖經獲得靈性上的益處，必須將自己獻上，服從聖靈的導引。

上帝的靈，不止息地引導人類向上。舊約先知對於真理的認識，勝過律法。同樣，基督的教訓，又高過先知，到了登峯造極的地方。古代的基督徒，容忍了奴隸制度；現代的基督徒，還有容忍戰爭制度的。但是，我們相信：聖靈必永不止息地，藉着聖經，引導人類前進。

三，真理的探求 凡誠心探求真理的人，有時不免發生疑難。懷疑本是探求真

理者，所必須經過的階段，因為，真理的權威，不是外鑠的。既不是外鑠的，自然免不了懷疑。不過，我們同時應該知道：完全的知識，在人是不可能的。因此，我們見到甚麼地步，便應該行到甚麼地步。這樣隨着聖靈的引導，一步一步地往前進，對於真理至終自會有清楚的認識。

四：豐盛的生命，包括下列各點：

甲、簡樸的生活。簡樸不是不美，乃是真美。無論服飾，起居，飲食，及生活的態度動作，都應養成簡樸的風氣。

乙、藝術。真正的藝術，不是模仿的，乃是創造的。凡有創造性的藝術，都是由于神的靈感，無論是詩，是畫，是雕刻，是音樂。為藝術而藝術，雖是一種高尚的觀念，但藝術的真貢獻，仍在榮耀上帝，服務人羣。

丙、自然 自然是奇妙的，美麗的，偉大的，我們應多親近自然，藉與造物主接近，並且可以減少近代生活緊張的程度。

丁、娛樂 正當的娛樂是有益身心的。不過，規定娛樂之是否正常，應注意下列各點：（一）我所喜好的娛樂，對於時間和精力，是否太浪費？（二）是否有妨礙其他興趣的危險？（四）對於自己或他人的人格，是否有妨礙？（五）是否會引起旁人的誤會？（五）對自己或他人的人格，有無建設的果效？

五，試誘 我們遇見試誘時，應立刻注目仰望基督，求他恩光的照耀，我們應當分別善惡；應拒絕罪惡的誘惑。有許多人，因為不能勝過罪惡或不良的習慣，表示絕望。他們應當記得：基督的恩典，能夠使萬人得救，不論人已經墮落到甚麼程度。高尚的思想，最于靈性生活有益。不可讓臭惡的思想盤踞我們的腦際。每逢有

高尚的思想，臨到我們的時候，應當立刻用言語或行爲來表示出來。如果不是這樣做，我們的良心，久而久之，就會麻木不仁。我們內心的掙扎，應同知己的朋友分享，彼此代禱，無形中即能增長力量。

應靠基督的力量，拒絕各種試誘，不爲罪惡在生活中留地步。不隨隨便便地饒恕自己的罪惡與過失。

第三節 與神同工

一，宣傳真理 這是每個基督徒的責任。最有效的宣傳，是用行爲；不過，口舌的宣傳，仍是不可缺少。全世界的人類，都在意識地或不意識地尋找上帝。各種社會改良，國際和平，以及人格建設的運動，都是人類尋找上帝的佐證。此種尋找的渴望，在基督裏可以得充分的滿足。我們既然得了基督的恩典，應當爲他作見證

，或用口舌，或用文字，這樣，世上的人才充分知道真理的機會。

二，反對罪惡 社會的罪惡，如酗酒、毒品、賭博、娼妓、奴婢、戰爭及其他一切摧殘人生的東西，我們應以大無畏的精神加以反對，使之根本不能存在。

三，建設基督化的經濟制度 如果我們要建設天國在地上，我們必先明瞭現行的制度。現在世界各國，有許多人過着窮乏失業的生活。同時，却有許多原料及製造品因分配不均或生產過賸的原故，委諸無用之地。可見現代的經濟制度，是不合基督教的原則的。

真正基督化的社會，應根據下列幾個原則：

(甲) 以上帝爲父，人類爲弟兄。兩性，種族，階級，一律平等。

(乙) 社會制度，除物質建設外，應以人格建設爲目標。

(丙)社會中每個分子，不論男女老幼，其人格都應有充分發展的機會。

(丁)每個人的生活，應超過物質的慾望，不使別人受無理的痛苦，擔任無謂的勞作。

(戊)應用公道，仁愛，和平的精神，支配經濟的組織。

(己)不依靠武力，用合作及善意，達到團體生活的目的。

(庚)一切活動，以服務爲目標。

(辛)人人應該生產。

基督徒的責任，在促成這種社會制度的實現，不應同現行的社會制度妥協。

四，實現大同的理想 人既有神性，人的人格自然是神聖的。戰爭制度，根本上違反尊重人格的原則。耶穌用『愛神愛人』四字，總括古人教訓的精義。我們的

責任，是在用精神的勢力，實現大同的理想。我們不倚靠武力，無處是根據這個尊重人格的原則。我們既然明白戰爭制度，是違反這個原則的，就應用全力反對它。朋友會者，從創立至今，自始至終反對戰爭制度。這種行動，是根據基督的榜樣的。基督對於當時種種利用武力的方案，一概不採取。他主張用精神的力量，改變人類的性情。他的主張，在歷史上已經有相當的實現。羅馬的獸鬪，古代的奴隸，中古的農奴，近代的黑奴，中古的私鬪，以及近代的決鬪，都是靠着精神的力量，得被廢除。此次歐戰，是世界上最殘酷的戰爭。歐戰之後，擺在人類面前的，只有兩條路：一是走入第二次大戰的路，一是完全廢除戰爭。這兩條路，是決不能並立的。我們基督徒如果要廢除戰爭，第一應在個人生活上，表彰出非戰的精神；我們也許有犧牲一切權利及產業的必要。第二，我們應該反對戰爭。自然，反對戰爭，也

許爲國家所不許。這樣，我們應該準備入獄，準備受苦。不過，我們仍然相信：我們這種行動，並不是不愛國，乃是真正愛國的表示。因爲，真正的愛國，並不必以妨害別國爲前提。真正的愛國者，決不願意他的國家走入仇恨，殺戮，虛假，作僞的路途。

全世界相信基督的人們，應聯合起來，提倡廢除軍備，改造社會，以及其它解放人類的各種運動。

五，自由與服務 基督原是要使人獲得豐盛的生命。所謂豐盛的生命，就是爲人羣服務的生命。至于幸福與快樂，乃是此種生命的副產物。我們從事服務的人，對於自然的美，及人生的友誼，仍然可以充分享受。不過，此種享受，爲遵行上帝旨意的原故，我們應當隨時準備着放棄。我們不可貪戀人生的安逸及物質的享受，

至于理知及審美的需要，在人生中雖應得着相當的滿足，但也不可過度。

真正的自由，決不是放縱，乃是將我們一切所有的，降伏在神的面前，在他的引導下，獲得正當的發展。凡服從神的旨意者，必會感覺到無限的自由及愉快。

第四節 言行舉例

(其一)

(一) 福克司 一六五一 我已經告訴國家當局們說：戰爭是從情熱來的。我們基督徒的生活，是超乎戰爭之上的。

(二) 歐戰時宣言 一九一六 在國家被捲入戰爭漩渦的時候，我們做基督徒的單單宣布『不抵抗』是不够的，我們應當發揮耶穌基督積極愛人的使命。我們應根據耶

祈禱的紀律

耶穌督的精神，認全世界的人爲弟兄；我們應努力促進世界的和平。我們反對強迫兵役制，是因爲戰爭制度違反基督教以人類爲弟兄的理想，是因爲強迫兵役制剝奪人們良心上的自由。人所組織的裁判所，並不是爲良心問題最高的上訴機關？

(三) 致戰時下獄的朋友會者一九二七 因你們的勇敢，我們感謝神。你們的犧牲，不是徒然的。你們雖在苦難裏邊，仍然充滿快樂，可見上帝與你們同在。

(四) 反對政府檢查出版物宣言一九二八 我們反對這種法令，因爲它剝奪我們言論的自由。我們應服從上帝的法律，因爲上帝的威權，超乎一切國家的威權之上。

(五) 巴黎和會時宣言 除非根據善意，世界上沒有永久的和平。如果在和約裏邊，種下了第二次戰爭的種子，這次大戰對於我們就算是毫無教訓。我們應當彼此信靠。

(六)對廢除軍備宣言一九二〇 依靠軍備，是應該的，也是無用的，軍備就是組織的暴力，它的作用，與人類是弟兄的理想相反。它引導人進入罪惡，它使人類為疑忌恐懼的空氣所包圍。因此，只有完全廢置軍備，才能使世界和平。

(七)為國會通過廢除殖民地奴隸的議案一八三四 因許多朋友會者在已往的努力，今日的議案，得以通過，我們感謝上帝。

(八)為現代的奴隸制一九二一 奴隸制雖已因我們已往的努力而廢除，然變相的奴隸制度，在世界各地仍舊存在着，因此我們應當繼續努力。

(其二)

(一)福克司 G. Fox 1614至1691 是朋友會的創立者，他的日記，于一六九四年出版，是極可寶貴的宗教文字。他在日記中說：『當我覺悟到不能依靠人的

時候，基督就在我的內心說：你應當依靠我。因此，我心中的黑暗，漸漸退去，好像『撥雲霧而見大日』。

(11) 維廉杜 W. Dewsbury 1611至1688 他生活的大部分，消磨在牢獄裏。他說：『當我從軍的時候，主對我說：將刀放入鞘內。我聽見這聲音，就覺悟我們應靠靈力，以後，我從不懼怕牢獄。在獄中不住地歌頌主，獄門上的門及鎖，被我看爲珍寶。』

(12) 耐雅各 J. Nayler 1616至1660 耐氏被人逼害致死，以下是耐氏臨死前兩小時所作的見證：『在我裏邊，有一種力量，使我不喜歡罪惡及報復；使我忍耐一切；使我看透試誘；使我雖被人賣，仍不計較。這就是基督所說，謙卑柔和的精神。』

(四) 彭維廉 W. Penn 一六四四至一七二八 他在彭省創立『神聖的試驗』，他的歐洲的和平一書，于一六九三年出版，爲國際聯盟之先聲，下文摘自他的『無十架卽無冠冕』：『基督的偉大，與亞力山大該撒等的偉大不同。因爲他們必須毀壞了別人，才能成就自己的名譽。他們能勝過別人，而不能勝過自己；他們用掠奪殺人的方法，建設帝國；他們的勝利，就是別人的病苦及死亡；他們所追求的，是自己的快樂。凡此種種，都與基督的愛相反。』

(五) 吳約翰 J. Woolman 一七一〇至一七七二 『兩年半前，當我病時，天使在異象中同我說：吳約翰已經死了。天使又將我的靈運到一個礦中，在那裏我聽見礦工咒詛的言語。他們說：「我們爲號稱基督徒的主人受這種苦，他們既然這樣殘暴，可見基督是一個殘暴的人」。這個異象，使我覺悟：以後我應爲基督活着。活着的

，不是我，乃是基督。「吳約翰已經死了。」

(六)費伊利女士 E. Fay 一七八〇至一八四五 是著名的監獄改良者，于十七歲時受感信主。一八四三年，女士病劇時，她說：『我自從十七歲時受感以來，無時無刻，不以「如何事奉上帝」為念。我的一生，感受到許多人所不能了解的病苦。一般人對於我的誇獎，已足使我難堪。至于在宗教團體中，此種無謂的誇獎，更使我覺得慚愧，無地自容。』

(七)忽約翰 J. Whitier 一八〇七至一八九二 以反對蓄奴制著名，在永善的詩裏邊，他說：——

我感到人羣及自己心中的罪惡，我聽見了人類的哀聲；
但是，在這個瘋狂飄搖的世界裏，我仍然相信上帝的永善。

(八)羅約翰 J. Rowntree 一八六八至一九〇五 氏的靈感，在目將瞽時獲得：『我們怎樣才能得着基督的救恩呢？從我個人的經驗說，應首先克己。我以前雖做基督徒，總忘不了自己。有一天我忽然跪下了，降伏在基督的面前了。我淚直流，痛悔己罪。那時，基督對我說：「可來就我得安息」，從此以後，我心中有說不出的平安。』

譯者按語

右文自英國朋友會所出之“*Christian Life, Faith & Thought, 及 Christian Practice*”兩書節譯出來。譯者對於朋友會，素具敬意，認為有功于基督教甚多。今茲所譯，聊以表譯者敬佩之忱而已。

一九三五年九月于黎川實驗區

祈禱的紀律

一三三

靈修的方法

思想的種子

(英國 M. B. 夫人著)

原序

使徒保羅說：『人若沒有基督的靈，就是不屬基督的。』(羅八章九節)在這裏，我們遇見一種實際上的困難：我們怎樣纔能得到基督的靈呢？有許多人十分願意得着基督的靈，但是內外各種阻力，似乎無法勝過。

對於此點，保羅有一種意見，就是：『我們衆人既然敞着臉，得以看見主的榮耀，好像從鏡子裏返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。』(哥後三章十八節)

『因注視生愛，因愛生好，然後變成主的樣子』。這就是保羅的話背後深合科

學的原則。如果我們每日注目仰望救主的榮光和他生命中的基本原則，我們就會漸漸像他。因為注視的本身是含着動力的；我們應當注視光榮的救主，他是靈，是生命，他有增加能力轉變人生的力量。

不過，如果我們要把天上的遠象，搬運到人的經驗中來，我們應首先認識歷史上的耶穌的中心思想。對於耶穌前三十年的事跡，我們所知道的有限。不過，他出山時候，他的心靈，已經有了相當造詣，以後直到登峯造極的地步。他的能力，不過是他心靈的準備對外的一種表現。

「他有一個專純的目標；他的生活，完全受這個目標的支配。這個目標，就是對人類表彰上帝。他看自己，看自己的事業，以及對神的關係，完全抱這專純的目標，因此他不懼失敗。他用這專純的目標觀察自然界，自然界是幫助人的，只要人

與神協調。他用這專純的目標觀察他所彰顯的神的旨意的：神的旨意，是永不改變的愛。神的旨意，要使枉者得直，使疾病得治療，并使因不協調所召來的死亡變成永生。他用這專純的目標觀察人對於神旨的反應：人若有信仰，自然就會應神的宣告。

因此，我們不應空談作神之工，而忽略了我們應有的準備與自制。

一個擅長音樂的人，每日要用功夫練習他的耳朵與指頭，始終認定了他的目標，直到他養成了有用的習慣為止。同樣，一個藝術家，必須練習他的手眼；至于建築家，機械匠，甚至一個主婦，嬰孩，他們的技能，都由應用同樣的原則得來。人們成功的遲速，在乎認清目標程度的大小。可見認識是最重要的一个成分。如果人們能够認清目標，成功自然容易。基督徒的生活也是如此。我們的眼光，應認清前

面的目標。我們的思想，應與以訓練，使走與目標相合的慣路。這樣，言語與動作，自然會入乎正軌。『因注視生愛，因愛生好，然後變成主的樣子。』

因為天上的遠象，太奇妙了，不容易整個認清，所以本書將救主所表現的重要真理，逐日提出一點，作為默思的資料。我們在日常生活裏，有許多煩惱憂煎，摧迫着我們去到神的面前求幫助，使此種真理在生活裏成爲真實。久而久之，我們很容易聯想到曾經默想過的真理，而得其助力。

世界上最大的力量，是從靜默中表現的。生命是從靜默中產生的，且在靜默中工作。神在靜默中與人的靈性接談。因此，我們每日當養成靜默片刻的習慣，收斂身心，靜默等候，神自然會將他自己顯示給我們看。

在這種工夫裏，我們也許不會聽到微妙的聲音。但我們從『明覺的靜默』中出

來的，就會覺到精神的興奮，且有敏銳的眼光與了解。

祈禱的得力處，不在怎樣祈求，而在怎樣接受。

譯者序

靈修書籍，在我國基督教文字界中，深感缺乏。本年八月，我與上海青年協會 吳耀宗先生，發起基督教書院，在江西牯嶺遵谷舉行。每早靈修時，承英國來斯德女士，日讀是書一章，深覺其有裨靈性。今後，我來黎川基督教農村服務區工作，即將是書譯成中文，在晨更時為各同工日誦一章，諸同工亦覺獲益不少。故敢刊布，以餉吾教同志。

本書作者，為英國 M. B. 夫人。據來女士云，夫人不過一普通信徒，在英國基

思想的種子

基督教中並不著名。然吾人讀其言論，不難知夫人對於靈修有深刻工夫。除此書外，夫人尚著有『不可見之事的實據』、『家庭之光』、『我們豐富的遺產』、『思想之翼』各書。

靈修書籍，極不易寫。偏于神學者，往往易入于高玄之境，使人感覺神之可望而不可即。偏于心理者，又往往侈談功能，使人感覺得靈修無非是一種主觀作用。一般基督徒之依違失據，各走極端，大率由此。本書不偏不倚，將客觀主觀，打成一片，誘掖獎進，于不知不覺之中，提高人的靈性生活。在靈修書中，洵為不可多得之佳籍。倘讀者能于晨修時，返復默誦，必能獲益。

一九三五年九月于黎川實驗區

禮拜日 快樂之源

所以上帝，就是你的上帝，用喜樂油膏你，勝過膏你的同伴。（希一章九節）這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂，存在你們心裏，並叫你們的喜樂，可以滿足。（翰十五章十一節）

以色列的民族，常被吩咐：『在主裏喜樂』，『在主前喜樂』，『常歡喜快樂』。可見真的宗教，與喜樂是不能分開的。神就是快樂的源頭，神願意他的兒女，從他那裏得着快樂。當天使報告耶穌降生時，也唱着喜樂的歌聲。『我報告你們大喜的氣息。』人們往往以耶穌為一個滿有憂患的人，却忘記了『他受喜樂油膏，勝過他的同伴。』神是喜樂之源，耶穌的生活，完全與神一致。他享受自然之美及天父整個

創造的計劃。他與四週的人同樂；他愛孩童。『他要喝路旁的河水，因此必抬起頭來。』（詩一百十篇七節）這種在神裏的深刻而永久的喜樂，應成爲基督徒生活的特點。清清楚楚地表示快樂的精神，確是這個世界最大的需要。因爲快樂具有吸引力，同光明一樣。如果以色列的民族，尙且能够快樂，何況我們的基督呢？

我們。要。得。着。快。樂，應先存感謝的心，因爲感謝與快樂，是相連的。我們若常存感謝的心，對於各種事物，就能有正常的看法。如果不存感謝的心，一件細小的困難，就會變成鉅大的悲劇。（帖前五章十六至十八節）

我們應爲生命的恩賜感謝神；對於模鑄人生的條件，我們能作相當的貢獻；人類的軟弱與罪惡，可因着我們的愛而變爲剛強與善良，我們因此感謝。全世人類，猶如家庭，休戚相關，我們應爲此感謝。神的能力，取之不盡，我們應當感謝。

快樂的秘訣，在能排除生活中的幽暗。我們必先感到快樂，以後纔能將快樂給人。世界上徧地都是快樂，只要我們有眼能見。自然與美，人羣與精神的團契，崇拜與神交，人神同工，那一樣不是使人快樂的？我們怎麼會愁苦呢？

我們知道一個對於科學及藝術有貢獻的人，他心中是怎樣快樂。不過，在與神同工的人，這種快樂，是每天可以得着的：——如創造快樂；使心中煩悶的人得着光明及平安；對於人生感覺厭倦的人，增加其能力胆量與企圖；這些都可使我們快樂。

此外，個人的長進，也能增加快樂。如用信心勝過環境及環境中的阻力。如與神同工，發現他的旨意，并且促成其實現。

每逢主日，我們應將一切的重擔及問題，交付給神，進入他的安息。這樣，我

們的靈性，纔能獲得自由，升到高處，得見新的遠象，使我們歡喜快樂，獲得我們所需要的新見地，新感動，及新力量。

你們要愛主，常常喜樂，我再說你們要喜樂。（腓四章四節）

因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。（尼八章十節）

並且因你手所辦的一切事，蒙耶和華你的上帝賜福，就都喜樂。（申十二章七

節）

禮拜一 神是生命

我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。（翰十章十節）

願意的都可以白白取生命的水喝。（啟二十二章十七節）

凡到世上來的，都是有生命的。凡生命所在的地方，神即同在。神不但是最初的創造者，而且繼續不斷地創造，作生命的維護者。我們知道神與我們同在，與我們交通，正如我們確實知道有呼吸的事實。我們對於身體靈性，不應存歧視的心，因為生命只有一個。這個生命，使心臟跳動，同時也是我們思想和企圖的源頭。凡只能影響身體的東西，並不能影響生命，改變它的質量。不過，生命與其所附麗的物質，到底是兩件事。生命是與神聯屬的，是不能死亡的。我們的身體雖死，生命

本身是絕對不會改變的。生命之力的表現，總是于人有益的。只要我們肯回心轉意，一切有害的勢力，就會減少鋒芒，人們各種錯失與罪惡的結局，也不至過分慘痛。生命對於身體是一種創造的動力；我們應當相信：當我們走錯路途的時候，它能糾正我們的過失。生命即是神的呼吸；因此，生命的力量，是永不改變的，是不會衰老的。我們也許覺着軟弱，疲倦，衰老，但是在我們裏邊的生命，是不會軟弱、疲倦、衰老的。因為生命之源不變，生命在人生中之流也是永久的。但有的時候，我們有意或無意地，阻礙了生命的活動。我們的身體，有時同受恐慌，憂慮及忿怒的影響，妨礙了生命的流行，身體就會發生不協調。但是，如果我們的靈性，肯爲主的平安所佔領，身體的健康與協調，就必立時恢復。這就是：『我們要得生命，並且得的更豐盛』。

普通基督徒，在身心上，往往沒有豐盛生命的表現，這是一件可驚異的事，他們被困難所勝過：他們的信仰，抵不住試煉。但是，神的應許，依舊存在着：『凡願意的，都可以白白的取水喝。』馬可福音十六章中的偉大使命，包括身心兩方面，並且要使人生從桎梏，捆綁人的環境裏，解放出來。基督的目標，是在使整個人得醫治（翰七章二十三節），使人的身體靈魂，合乎神創世的本意。我們仔細研究耶穌的生平，知道他曾為醫治疾病，費了許多時間，可見他之所謂豐盛的生命，是包括身與靈的。

我們對於豐盛的生命，應當喜歡。這個生命是我們所應得的；然而，除非我們去接受它，就不能得着。我們必須相信『已經接受』了，然後才能發現它為我們所『有』（可十一、章二十四節）。我們對於所祈求的，必須相信已經得着，才能發現果

然得着了。

復次，生命是進展的，先長葉，復結穗，都有一定的次序。進展的觀念，很能安慰我們，使我們不至因自己及別人的失敗而懊喪而絕望。樹上的殘葉，必須等到新葉的萌芽，纔能脫落。同樣，我們應當相信：新生命能摒除生活中的舊染，使生活日臻完善之境；因爲生命的能力，一進到我們的生活裏，我們就有無限的可能性。

我們應當對自己想像：在日常生活中，在我們裏面的生命，披上了身體，它的光輝，照耀了四週的環境。我們每日應在靜默中，等候上帝，直到他的生命力，在我們生活中，成爲真實。我們應反復默誦下列警句，直到他的意義與力量，變化了我們的全人格：『生命生命，我有豐盛的生命，因爲神是生命，因爲神與我同化。』

加拉太二章二十節——我已經與基督同釘十字架，現在活着的，不再是我，乃是基督在我裏面活着。）

思想的種子

三九

靈修的方法

禮拜二 神是能力

哈利路亞，因為主我們的上帝全能者作王了。（啟十九章六節）

我是全能的上帝，你當在我面前作完全人。（創十七章一節）

你們就必得着能力。（徒一章八節）

能力之全部，是在神的裏面。神住在我們裏邊，因此我們可以隨時取給于神，無有窮盡。神對人的能力，自從我們彰顯出來。在他差遣我們以前，已經給我們所需的能力。我們的任務，只在把神所給的，施展出來。

如果我們忘了這點，工作時就不得不靠自己的力量及思想去努力，神的能力既不從我們生活中流過，我們就容易感覺疲乏。反過來說，如果我們能解除緊張的情

緒，依靠神的能力，我們不但不會感覺疲倦，並且會感覺精神的興奮。『但等候耶和華的，必從新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑，却不困倦，行走却不疲乏。』（賽四十章三十一節）

我們每逢依靠自己的時候，就會感覺到自己能力的薄弱。但若我們依靠神，從他取得能力，讓他在我們生活中活動，我們就不會感到缺乏。

無論體力或靈力，我們從神那裏，都能取得充分的供給。我們對於身體，應看為有精神的意義。因為身是供心的驅役的。神要使我们藉着身體，來成全他的旨意。我們不可視身體為我們的仇敵，以為是處處違反神的旨意的。

只要我們依靠神力，神所交給我們的工作，都是輕而易舉的。『我的恩典够你用的，因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全。』（哥後十二章九節）

『良工的技巧，在乎工作而不努力。工作所要求于我們的，不是直接產生工作的力量，乃在一種與能力的淵源接近的努力，使它能自由去產生。

空氣之中，充滿了電，但人們必須設法，才能吸收電力，利用它作為聲，光，發動，各種用處。含有信仰的祈禱，能打通神人間的路。人必須清清楚楚地陳述他的需要，然後用靜候信靠的態度，使神人間交通的途徑不至隔絕。（看雅各一章六至八節）。我們必須將信仰與信念分別清楚。我們信念的數量，往往超過信仰的實質。所謂信念，是思想理知的產物，至于信仰是精神力的表現，是「所望之事的實底」（希十一章一節），是未見之事的確據，是不能被環境所動搖的。』

如果，在靜待上帝的時候，我們的眼光，能專注在神的全能上，神的力量，必

靈修的方法

四四

會臨格到我們的靈性中，信念就必變成信仰，我們就必充滿了因與神同工使不可能的事變為可能的創造力。

切勿對於自己或它人暗示人生的軟弱或失望，因為這種消極的思想，使你自摺于神的能力圈外，使聖靈在五旬節降臨的應許，在你生活中，成為不實在。我們的意識生活中，既然充滿了身心不健全的思想，在下意識中，就會起這種暗示，使之漸成為事實。我們所需要的，是神同在的意識。我們的思想，應被神全能的意識所充滿，就足以應付各種事變。無論何種逆境，不但不能使我們手足失措，反而成為使神力得以彰顯的機緣。

當這種思想在生活中漸成實在時，我們的態度于不知不覺中會發生變遷。我們會漸漸地從獲得利用神的能力的態度，轉移到讓聖靈的能力來佔領我們利用我們的

態度。

因此，我們應對神的大能，歡喜享受；將神全能的思想，充滿我們的意識，這樣，世界上就沒有任何境地與遭遇，足以使我們灰心了。

我靠着加給我力量的，凡事都能作。（腓四章十三節）

靈修的方法

禮拜三 神是光明

在他毫無黑暗（翰一書一章五節）

我是世界的光，跟從我的，就不在黑暗裏走，必要得着生命的光。（翰八章十二節）

從前你們是暗昧的，但如今在主裏面是光明的，行事爲人就當像光明的子女。（弗五章八節）

我們清晨起來，應當知道在我們裏邊的光，能照亮日程中一切的幽暗，因爲與我們同住的神，就是光明。我們應當培養神無所不在的意識，日夜生活，思念：神的同住，能照亮各種情緒，能使各種服務，不論鉅細，變爲有意義，能使人生不感

思想的種子

四七

覺寂寞。

我們遇見疑難的時候，應當力求安靜，使內心默會內在的光明。如果我們等候神的光明，他不能引導我們，解除我們的疑難。神是無所不知，只要靜候，他的智慧就會臨到。

「人們往往依靠他人的助力，而不依靠神的直接導引。其實，如果我缺少智慧，應當求告神，神必賜給我們。不論大小事情，只要求告神，神必不使我們失望。神的導引，往往不是思想的產物，而是從靜默中得來的啓示。我們臨睡的時候，如果將我們的問題，作一度清楚的陳述，次日早晨，往往會獲得答案。」

「唯有耶和華所親愛的，必使他安然睡覺」（詩篇一二七篇二節）。祈禱的原則，總是一樣的：我們陳述了我們的請求之後，就靜靜地等候着，神必會將他

的智慧賜給我們。』

自認『不知怎樣辦』，等于自投黑暗；靜靜等候着，就能使心門敞開，使光明進來，並從我們生活中通過到別人那裏去。

不過，在做這件事以先，我們必須搜尋我們的生活，凡一切不配見神光的地方，都應該除去。舉凡黑暗的思想，不高尚的情緒及願望，都應除去。自然，我們無法使醜惡的思想，不到我們的心中來。但當他們來時，我們應立刻使之變為建設的思想。這樣，我們的意識，纔不至受消極思想的蒙蔽。凡不能使我們到快樂境地的思想，都應摒棄，不屑掛齒。一個有修養發光輝的人，對於社會的貢獻，勝過四十二個不能發光輝的。我們應使心田正向光明，使之光明瑩淨，猶如燈塔上的返光鏡，不使受纖毫惡念的遮蔽。光明是建設的，能營養的。為病所收縮的肌肉，因受X光

而放大。因此光的生命力就能進去自由工作，行施治療。同樣，我們的心田，也能受光明的灌溉。按心身互相影響的原理，思想變了，身體也必隨之而起變化。凡身體上的變化，可說都是受心理的影響的。『因為他心裏怎樣思量，他爲人就是怎樣』（箴言二十三章七節）。這句話對於身體與人格同樣適用。我們日常的思想，其影響的範圍，確實比我們所能想像的更屬寬廣，因此常常需要一種制裁。況且思想的傳播，好比光明。我們的思想，有意無意地影響他人，或好或壞。

因此，我們當意識地生活在神的光明之中，快樂歡喜。這樣，黑暗的思想，自然無從進入。

神的旨意，願我們做世人的燈塔，隨時隨地，反映他的光輝。這就是我們高尚的職業，和不可言喻的愉快。

在你面前，有滿足的喜樂。（詩篇十六篇十一節）

你們的光，也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。（太五章十六節）

靈修的方法

五二

禮拜四 神是慈愛

不是我們愛上帝，乃是上帝愛我們，差他的兒子，爲我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。（翰一書四章十節）

所以你們該效法上帝，好像蒙慈愛的兒女一樣。正如基督愛我們，爲我們捨了自己。（弗五章一節）

因爲我們在神裏，神也在我們裏，所以我們裏外都受慈愛的包圍，我們好像生
活在愛的大海裏。愛是無所不在的。我們應當體認這無所不在的愛，直到『我們的
愛心，有根有基，明白基督的愛是何等長闊高深，並知道這愛是過于人所能測度的
。便叫上帝一切所充滿的，充滿了我們。』（弗三章十七至十九節）

愛是偉大的原動力，是靈感的源頭，是創造的天才。愛是神的真相。人的思想力不論怎樣偉大，幹才不論怎樣卓絕，如果沒有愛，他的人格總是窮乏的空洞的，不能吸引別人，走上更高的途程。真正的偉大人格，除了他們固有的才能之外，必有洋溢的愛。愛是洋溢的，不能被裝在一個器皿裏。愛是外施的，捨己是愛的本性。

在一週內，我們至少要用一天工夫來省察自己：我們既受了愛的包圍，一週內分授給人的愛到底有多少。我們時刻同環境中的人物發生接觸。如果每一度接觸，能將愛散布出去，這是何等高貴的一個思想！世界上有許多人們，因為沒有愛，所以就白白的過了一世，對於人類，絲毫沒有好影響。我們應當自問：我對於別人的影響是什麼？我對人類有甚麼貢獻？是增加人類的幸福麼？或是增加他們的愁苦呢

？人們對於別人的影響，往往是帶殘酷性的。唯有愛能使人得着慰藉與了解。不過，普通的愛與精神的愛，大有區別。前者是感情作用的，愛與不愛，多半看對方的態度。至于後者，雖然也不能離開人的情感，但是他是從人格的深處發動的，他不因環境或對方的態度而轉移。精神的愛，是根源于神的。是『從衆光之父那裏降下來的，在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。』（雅一章十七節）當我們心中煩悶或急躁的時候，一想到愛，就會發生效力。愛潮會在心中湧出，將一切與愛相反的情形，沖洗盡淨。愛是基督徒應有的一個特徵。有了愛自然就不會『難惹』，因為愛是看人的長處，『不計算人的惡』的，因為愛相信善必日長，惡必日消的。重以責人，輕以責己，是普通人的毛病，我們現在應當把它反過來。愛是永久的。放射愛是我們的本分。然而愛並不是姑息。我們必須區別罪與罪人。我們的救主，對於罪

及故意犯罪的人，絲毫不肯容忍，但他對於悔改者，是何等慈祥！

如果我們要得着神的真相，必須先讓『聖靈將上帝的愛，澆灌在我們心裏』（羅五章五節）。在一天的起頭，我們應當靜默，感受神愛的脈息，讓神的愛，激動我們全人，貫徹我們的思想與願望。『愛神，愛人，愛那不可愛者，因為後者最需要我們的愛。愛是恆久忍耐，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，……凡事包容，……凡事盼望，凡事忍耐。（哥前十三章四至八節）』

禮拜五 神與十架

我若從地上被舉起來，就要吸引萬人來歸我。（翰十二章三十二節）

若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他們的十字架，來跟從我。（路九章二十三節）

使耶穌上十字架的原因，不在基督自身，而在世人的罪惡與不協調。基督應付罪惡的方法，是完全的愛及無我的精神。他被罵不還口，他忍受逼害而不求報復，——雖然有無數天使，等候他的遣派。他對人性中各種自然的衝動挑戰；他用愛心獲得最後勝利。愛是不想到犧牲的，因為愛只想到對象，不想到自己。當彼得對耶穌說：『可憐你自己罷！』耶穌回答說：『撒但，退下去。』（太十六章二十二至二

十三節)

用愛戰勝世界，就是十字架所彰顯的大能。十字架背後的愛，吸引人到基督那裏去，好比磁石一般。無我的不私己的愛，勝過了羞辱與苦痛。一般人應付人生艱鉅的方法，是背乎十字架的精神的。他們怨天尤人，深感委屈，因此不能在生活中表顯愛與神恩的大能力。他們只在環境中徘徊四顧，想找一條出路，却未曾想到能施拯救的，祇有上帝。

在基督的經驗裏，普通人所感受的困難，可說絲毫未見，因為他是意識地生活在神的光明及大能裏。世人因為未曾效法他，所以細末的遭遇，往往演成悲劇，致使前途為黑暗所籠罩。

我們應將一切苦惱，不論大小，陳列在神的光明中。我們不必等待着去自尋出

路。不論我們的環境，是怎樣『四面楚歌』，儘可澄心靜慮，暫避塵囂，等候神光的照臨。這樣，我們自然會看清應走的途程。所以，人生的困難，不但不足以加增愁苦，反足映照神的光明，彰顯神的能力。

每週一度，我們應用神在基督裏所立的標準，來衡量自己。此種對照，自然可以顯出自己的弱點。但是，追咎既往，是枉然的。我們應當求神饒恕，忘記背後，努力面前，向標竿直跑（腓三章十三至十六節），因為我們學甚麼就像甚麼。

『我們不是單獨遊離的分子，乃是屬乎基督的肢體（弗四章一至十六）。如果我們向着「基督滿足的身量」努力，整個身子會感覺興奮。因為一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦。若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂（哥前十二章）。所以，「就是在患難中，我們也是歡歡喜喜的，因為知道患難生

忍耐，忍耐生老練。」（羅五章三至四節）一個肢體成熟，使全身得着益處，并且爲世上作有力的見證。」

基督的整個生活，于無意之中，成了一個鉅大的犧牲，偉大的勝利，且成爲神愛的完全表示。愛是最偉大的動力，也是最單簡的理解。基督一生的事工，以十字架爲奇妙的終點，以復活爲完成的佐證。我們因着他，可以護得最後之勝利。

你們若因行善受苦，能忍耐，這在上帝看是可喜愛的。你們蒙召原是爲此。因基督也爲你們受過苦，給你們留下榜樣，叫你們跟隨他的腳蹤行（彼前二章二十至二十一節）。我在他們裏面，你在我裏面，使他們完完全全的合而爲一。（翰十七章二十三節）

禮拜六 平安之源

上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。（腓四章七節）

使人和睦的人有福了，因為他們必稱為上帝的兒子。（太五章九節）

平安兩字，如何地能使在憂患中的性靈，得着奮興阿！它是如何地為人生所需要！它是如何地能引起我們思想言語行為的共鳴！因為神與我們同工，我們可以獲得格外的平安；我們所擔任的，是神計劃中的一小部分，至于整個計劃，完全出于神，我們可以放心。這就是神所給的平安，這個平安，使我們不至着急，一切方法問題，也可迎刃而解。因為神有無限的愛心，智慧及能力。『上帝能照着運行在我

思想的種子

六一

們心裏的大力，充充足足地成就一切超過我們所求所想的』（弗三章二十節）。這種平安，能使人的心身健康。我們應用柔聲對我們自己說：『我現在神前，我將一切憂慮責任和緊張的情緒，完全放下。我現在靜止了，平安了。我喜好神，因為神是我們的護庇者，是我的能力。』

平安與憂慮是勢不兩立的。憂慮這個字，本來就表示『分心』，所謂又喜又懼。保羅說；『應當一無罣慮，只要凡事藉着禱告祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝』（腓四章六節）。彼得也說：『你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們』（彼前五章七節）。從實際說，憂慮就是不信任神，所以它根本是惡的。每當憂慮來侵襲時，我們應當使它轉變成爲對神的信仰。我們應當攆除塵世的煩囂，進入神愛的至聖所來獲得平安。『堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，因為他倚靠你。』

你們當倚靠耶和華直到永遠，因為耶和華是永久的磐石。」（賽二十六章三四節）

我們應將神的平安，深深地呼吸進去，直到成爲我們人格的一部分。『我們的舌頭，必須緘默；一切爭辯，應嚴格地禁止。甲與乙爭辯，往往損害兩人間的友誼，使兩人的情緒，經久不得安甯。我們應以心緒的安甯爲目標。安甯的心緒，猶如大海深處，不受海面潮浪的牽動。同樣，不論環境如何紊亂，我們的心仍可奠定。』

『如果我們有這種安甯的心緒，就能隨時隨地，從內心發出平安，減少別人不安的度數，和緩緊張的空氣。這種安閒的態度，對於老年人和幼年人，最有益處。因爲他們對於思想界的氣壓，感覺最爲敏銳；從我們所送出的播動，首先達到他們。我們應用極誠懇的態度，句斟字酌地，向自己或他人思想下面的經文：——『上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。』既然作和平之王

的基督住在我裏面，我就成爲和平的出發點。我應當往來人羣中，將神的使命，與平安的空氣，傳播給不平安的人羣。

如果我們一週之間，至少能用一天工夫，注意到我們宣傳和平的使命，于世界必大有益處。這也是我們作基督徒者的天職。

我留下平安給你們。我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。（翰十四章二十七節）

所 版
 靈 修 的 方 法
 有 機

| | | | | |
|-------------------|---|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| <p>每册實價大洋一角八分</p> | <p>發行者 青年協會書局 <small>上海博物院 路一三一號</small></p> | <p>出版者 青年協會書局</p> | <p>編譯者 徐 寶 謙</p> | <p>民國二十五年二月初版</p> |
|-------------------|---|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|

Method of Devotion

Compiled by

Dr. P. C. Hsu

THE ASSOCIATION PRESS OF CHINA

131 Museum Road, Shanghai

Price: 18 Cents

2

282930

(2)

2

282930

(2)