

## 忙碌中的清泉—书法灵修—教务长阮一心老师

在忙碌的生活中如何能让自己静下来，享受片刻的安静呢？如果能安静下来，让神的话藏在心里，成为一股清泉，净化心灵更是好得无比。最近几年我跟书法家罗澄波校长学习书法灵修，每次退修时都用书法抄写经文，真有修养身心、安静主前的效果。适逢罗校长在建道神学院《文化中心通讯》详细介绍书法灵修的由来和方法，由他亲身分享多年参与教导书法灵修的经验，对初学者会有更大的启发。看了罗校长的分享，最重要是坐言起行，提笔抄经浅尝书法灵修的乐趣。

### 书法灵修—罗澄波校长（校长、书法家、书法教育家、书法灵修导师）

#### 一、解惑：什么是书法灵修？

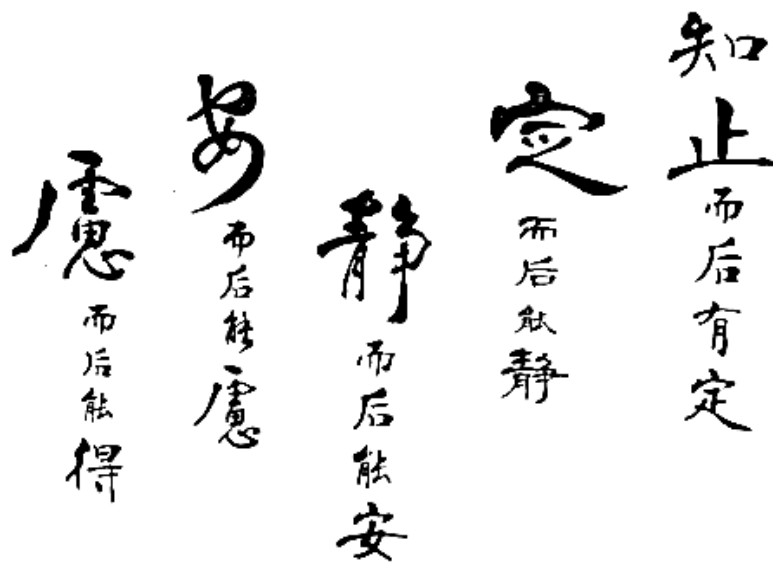
书法灵修是透过中国书法去亲近神的时刻。这时刻既需要用脑、用心、用眼，也要用手，然後藉着圣灵的工作，我们能经历到神的同在。故此，书法灵修者先要对中国书法有一些认识，因为篆、隶、楷、行、草各有其一定的法则和依据，也有“怡情养性”、“絶虑凝神、心正气和”的功能。此外，中国书法除了是“艺中之艺”，更是“中华文化核心之核心”。

可见灵修是基督教信仰生活的实践，因为信徒首先要安静心灵和专心仰望神，继而祷告交托，最後达致心意更新而变化。书法灵修可以透过书法艺术之美和它的功能，来净化心灵，然後与神连结，享受神话语之荣美与甘甜。因此，“书法传真理，灵修蒙主恩”正是笔者致力推动书法灵修的目的，愿上帝亲自帅领！



#### 二、传道：书法灵修的由来

2009年，笔者获邀於播道神学院为传道人教授唐诗的书法班，好让牧者们可抽离平日凡重的传道工作，让他们的身心都得以松弛。



同年，我与余达心院长在中国神学研究院的餐厅初次见面时，余院长邀请我教授书法，而他会负责指导灵修的窍门，我就欣然答允了！及後於 2010 年，笔者在中国神学研究院开设的书法灵修班，教授《大学·经一章》第一至第三段。期间，笔者希望余院长能为“止、定、静、安、虑、得”六个字配上相关经文，惜院长放安息年假，故构想一度搁置了。之後，在某个星期天，我崇拜後回家，请内子随我的想法在网上找寻相关的圣经经文，我们竟在两小时内顺利完成，这完全是神的恩典和圣灵的引导！於是，我马上恭请陈一华牧师和郭鸿标牧师给予意见，得到两位资深牧者的确证後，这个结合中国文化艺术的书法灵修法便定下雏型了。

2014 年，承蒙刘义章教授和郭鸿标教授的推荐下，笔者开始在建道神学院市区校园教授“书法与灵修”，取材《大学·经一章》：“知止而後有定，定而後能静，静而後能安，安而後能虑，虑而後能得”。又以朱熹的观点去解释“止、定、静、安、虑、得”六个字，让圣经金句和书法文献，互相配合；再加上中医的养生理念，於是“《大学》书法灵修养生法”便随之诞生了！

### 三、撒粮：书法灵修经验分享

据“李时珍尝百草”给笔者的启迪：就是自己也必须亲身经历和体验，才能享受书法灵修个中的甜美。笔者进行书法灵修有四个基本步骤：

1. 书写前，阅读一次，抓紧触动你的字词或片语；
2. 尽量尝试逐句默写，当有触动你的字词时，很快便进入你的心灵，继而产生共鸣；
3. 检视书写的內容，如发现错误，立即修正；
4. 默想、静观全章内容及自己的书法作品。

笔者曾尝试七种不同形式的书法灵修，分享如下：

#### 1. 书写金句

阅读福音书、诗篇和箴言後，就把有感动的金句划起来，有时会选用金句卡，以不同书体在不同尺寸的宣纸上书写，作为书法灵修。

#### 2. 书写经卷

以不同书体自由发挥：把《箴言》书写在 78 张 4 呎整纸上；又把《传道书》书写在 35 张 4 呎半切条幅上。

#### 3. 释经灵修

选用“尔道自建”的灵修资料，以行楷书体把《彼得後书》书写在 65 张 A4 宣纸上；又把《传

道书》书写於两本 42 x 29 厘米的册页上。

#### 4. 《诗篇》整月灵修

以每 5 篇选 1 篇，再把该篇辑成约百馀字，以行楷小字书写於中国红线信笺上，来作每天进行书法灵修的内容，书写了 64 页，共有 31 天的材料。

#### 5. 预备心灵

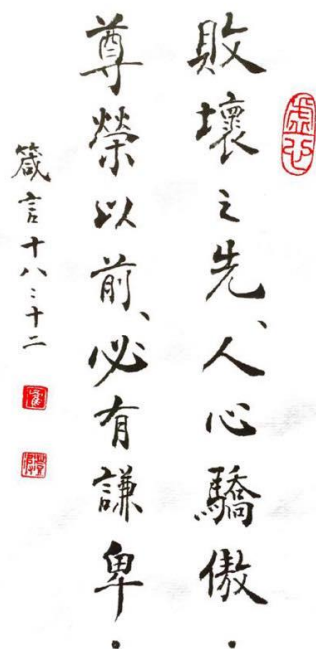
在参加主日崇拜、主日学及读经日营前，先进行书法灵修，预备心灵，让自己听道时更易理解讲员传述的信息。其中包括书写《以弗所书》、《提多书》、《玛拉基书》及《约拿书》。

#### 6. 重温讲道

在听道後进行书法灵修，如听完牧者讲解《诗篇》第十九篇，深受感动，便把它书写一遍，令自己对经文再深化、整理及归纳。

#### 7. 攻克己心

不少人爱追求龙飞凤舞式的书写境界，但笔者更喜欢“攻克己心，叫心服我”的属灵操练。笔者曾在 9 x 18 个 3.5 厘米大小的小方格内书写的整卷书卷，计有：《歌罗西书》、《雅各书》、《腓立比书》、《约翰一二三书》及《腓利门书》。2016 年 2 月获邀在香港中央图书馆展览厅举行书法个展，得到很多传媒报导和赞赏。这全然是上帝的恩典！感谢圣灵也立时提醒我：“败坏之先，人心骄傲；尊荣以前，必有谦卑”。（箴言 18: 12）於是，在个展後翌日，我回到小格子去进行书法灵修，把自己沉淀下来，继续书写未完成的《希伯来书》。过程中，使笔者更为感恩！



凡此种书法灵修的经验，使笔者在不同阶段，有不同的领受。我愿意靠着神的恩典继续作多方面的尝试。

#### 四、灌溉：书法灵修丛书出版

由於市面上没有关于书法灵修的教材，笔者於 2012 年出版的《书法灵修·静塑生命气质》已

断版，大家仍可到各大图书馆、教会及基督教学校去借阅。接着，我又出版了《书法灵修德育及心灵教育——诗篇二十三篇》丛书，分成篆、隶、楷、行、草及硬笔各成一册，全套共有六册。该丛书出版的目的，可作为：（一）个人书法灵修；（二）书法灵修之教材；（三）传福音之工具；（四）文化宣教之切入点；以及（五）基督教信仰与中华文化共融的桥梁。



以上两套丛书分别承蒙中国神学研究院余达心院长及建道神学院梁家麟院长赐序，实在要感谢两位属灵牧者。余院长在笔者出版第一本《书法灵修》的序言写道：“这本书标志着**一个开始，就是基督教与中国文化融合的具体探索。**”另外，梁院长的序言也说：“将传统文化活动移作追求真理、亲近上主的媒介……中华文化基督化因此不复是个无从实现的口号。”他俩不约而同的感言，真是给予笔者莫大的鼓励，更使笔者顿时感到在开拓“书法灵修”之路上，不再孤单！

## 五、收割

在此，笔者要感谢曾於“书法灵修”的路上，与我同行的每一位牧者和弟兄姊妹，愿书法灵修未来的事工拓展，全然交给掌管天地万有的上帝，并按照祂的旨意成就！就如经文：

“愿主我们神的荣美归於我们身上。愿祢坚立我们手所做的工；我们手所做的工，愿祢坚立。” 诗 90：17

敬畏耶和華  
心存謙卑，就得富有，  
尊榮、生命、  
為賞賜。箴言廿二章



本文转载自建道神学院基督教与中国文化研究中心,《文化中心通讯》第 66 期(2018 年 1 月), 页 28-30。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net/>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。