

## 在道风山上默想八福（一）—教务长阮一心老师

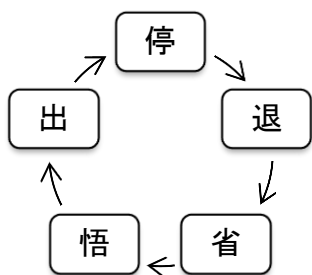
感谢主让我成为唯一一个从 2008 年起，连续参加了 20 次良院交流营的老师。但我在第 20 次才有机会全程参与 5 日 4 夜的营会，而且是第一次住在景色优美的道风山，在山上宁静的环境中与 23 位同学一起学习“在圣言中安歇”。

我曾 3 次在营会里带领学员用毛笔抄写圣经，没想到 5 年后，再有机会与大家一起在道风山上默想八福。今天先与你介绍书法灵修的方法，下次再分享同学在抄写圣言中所得到的提醒和鼓励。



### 退省韵律

今年难得邀请到教授《灵命培育与塑造》的潘怡蓉老师带领一天的退修，与同学一起学习灵修，实在是神宝贵的恩典。潘老师教导我们基本灵修历程与整理内心，从一件事件或一段经文来回顾、省察、重整自己的生命。她提醒我们要在忙碌的生活中养成退省的韵律：停、退、省、悟、出。



我们要用心安排退省的空间，来安静灵修、亲近主，“退”、“闭关”、退到神面前，是为了更好的“出”、“出关”，让我们带着更新的生命进入日常的生活和处境中。

安静，在节奏急速的都市生活中是难得的空间；写书法，更是我多年被遗忘的兴趣。

最近几年我跟随不同的老师学习书法，学习篆、隶、楷、行书，不是为了练字，主要是学习书法灵修。希望通过用书法抄写圣经，帮助自己安静身心、灵修默想，默记圣经于心里。

我喜欢书法灵修，因为可以在忙碌的生活中制造停止的空间，在安静中休息与聆听圣灵，在抄写的过程中默想经文，与神对谈后再出发。



### 基础架构：7个S

与大家分享书法灵修的基础架构：7个S，再配合潘怡蓉老师默想八福的指引，一起来默想八福的素质。

1. **Stop: 停止烦恼**—停止其他事跟烦恼，来到神面前。
2. **Slow down: 身心放松**—身心放松，用感恩开始。
3. **Stay: 专注此刻**—停一停，停在此时此刻，享受神的临在。
4. **Sink: 抄写感悟**—沉入经文里面，咀嚼经文里面的内容，细细的品尝。
5. **Space: 回顾省察**—有一点空间自我省察，有认罪、更新的时刻。
6. **Surrender: 交托顺服**—我们在更新以后，重新奉献自己，交托顺服神。
7. **Start: 恩里前行**—在内省更新之后，我们重新出发。

### 操练书法灵修

我与同学简单分享了7个S后，就鼓励大家参考不同版本的经文，选一个版本的经文来默想和抄写：

1. **用眼睛读经文**：慢慢重复2-3次
2. **用声音读经文**：慢慢加入感情（加入声音的情绪）
3. **开始抄写经文**：慢慢写
4. **停留在被吸引之处**：重复再抄写，如某段情节、句子、动作、字眼，感觉自己内心浮现的情绪与想法
5. **写下我的感觉与想法**
6. **祷告**：对神呈现我真实的渴望与挣扎
  - a. 在感恩中面对我的挣扎
  - b. 承认我的罪与有限，同时祈求恩典与赦免
  - c. 对神的诉说

我鼓励你尝试按着以上的步骤来默想马太福音 5: 3-10，反省自己的生命。抄写一个版本的经文，如果时间充足可以抄完8节经文，如果时间不足，只抄写一节经文，默想其中一个福也可以。



### 默想八福的生命素质

太 5: 3

[和合本] 虚心的人有福了，因为天国是他们的。

[和修版] 心灵贫穷的人有福了！因为天国是他们的。

[新译本] 心灵贫乏的人有福了，因为天国是他们的。

[吕振中] 心灵贫穷的人有福阿！因为天国是他们的。

[文理本] 虚心者福矣、以天国为其有也、

[NKJV] Blessed are the poor in spirit, for theirs is the kingdom of heaven.

1. 译本：承认自己心灵贫乏
2. 新释：神贫 / 谦卑倚靠
3. 应用：**面对神的丰富看到自我贫穷**
4. 盼望

太 5: 4

[和合本] 哀恸的人有福了，因为他们必得安慰。

[和修版] 哀恸的人有福了！因为他们必得安慰。

[新译本] 哀痛的人有福了，因为他们必得安慰。

[吕振中] 哀恸的人有福阿！因为他们必得安慰。

[文理本] 哀恸者福矣、以其将受慰也、

[NKJV] Blessed are those who mourn, for they shall be comforted.

1. 译本：为罪恶悲伤
2. 新释：对自己失望而哀恸
3. 应用：**在圣灵中悲伤失望**
4. 盼望

太 5: 5

[和合本] 温柔的人有福了，因为他们必承受地土。

[和修版] 谦和的人有福了！因为他们必承受土地。

[新译本] 温柔的人有福了，因为他们必承受地土。

[吕振中] 柔和的人有福阿！因为他们必承受得地土。

[文理本] 温柔者福矣、以其将承地也、

[NKJV] Blessed are the meek, for they shall inherit the earth.

1. 译本：谦和温良 / 尊重神
2. 新释：顾念对方与体恤软弱
3. 应用：**靠圣灵掌管己心自制**
4. 盼望

太 5: 6

[和合本] 饥渴慕义的人有福了，因为他们必得饱足。

[和修版] 饥渴慕义的人有福了！因为他们必得饱足。

[新译本] 爱慕公义如饥如渴的人有福了，因为他们必得饱足。

[吕振中] 渴慕义的人有福阿！因为他们必得饱足。

[文理本] 饥渴慕义者福矣、以其将得饱也、

[NKJV] Blessed are those who hunger and thirst for righteousness,  
For they shall be filled.

1. 译本：渴望实行神旨意
2. 新释：对正义感到饥渴
3. 应用：**在主前渴慕神的义**
4. 盼望



太 5: 7

[和合本] 怜悯人的人有福了，因为他们必蒙怜悯。

[和修版] 怜悯人的人有福了！因为他们必蒙怜悯。

[新译本] 怜悯人的人有福了，因为他们必蒙怜悯。

[吕振中] 怜悯人的人有福阿！因为他们必蒙怜悯。

[文理本] 矜恤者福矣、以其将见矜恤也、

[NKJV] Blessed are the merciful, for they shall obtain mercy.

1. 译本：以仁慈怜悯待人
2. 新释：以宽怀仁慈待人
3. 应用：**在主内接纳原谅人**
4. 盼望

### 太 5: 8

[和合本] 清心的人有福了，因为他们必得见神。

[和修版] 清心的人有福了！因为他们必得见神。

[新译本] 内心清洁的人有福了，因为他们必看见神。

[吕振中] 心里洁净的人有福阿！因为他们必看得见上帝。

[文理本] 清心者福矣、以其将见上帝也、

[NKJV] Blessed are the pure in heart, for they shall see God.

1. 译本：心地纯洁与心灵洁净
2. 新释：放下成见与自我中心
3. 应用：**以主的眼光和基督的心看世界**
4. 盼望

### 太 5: 9

[和合本] 使人和睦的人有福了，因为他们必称为神的儿子。

[和修版] 缔造和平的人有福了！因为他们必称为神的儿子。

[新译本] 使人和平的人有福了，因为他们必称为神的儿子。

[吕振中] 缔造和平的人有福阿！因为他们必称为上帝的儿子。

[文理本] 致和者福矣、以其将称为上帝子也、

[NKJV] Blessed are the peacemakers, for they shall be called sons of God.

1. 译本：促进与缔造和平
2. 新释：使人创造和平
3. 应用：**引导人接受与进入基督的和平**
4. 盼望

### 太 5: 10

[和合本] 为义受逼迫的人有福了，因为天国是他们的。

[和修版] 为义受迫害的人有福了！因为天国是他们的。

[新译本] 为义遭受迫害的人有福了，因为天国是他们的。

[吕振中] 为着义受逼迫的人有福阿！因为天国是他们的。

[文理本] 为义而见窘逐者福矣、以天国为其有也、

[NKJV] Blessed are those who are persecuted for righteousness' sake, for theirs is the kingdom of heaven.

1. 译本：为遵行神旨意而受苦 / 为正义受迫害
2. 新释：因做好与对的事而受委屈
3. 应用：**因维持主的公义与公平并追求神的良善而受反对**
4. 盼望

### 省思与习作：蒙福的生命

1. 以自我为掌控 / 判断中心，转向**神的看法与意念为追求中心**。
2. 以自我 / 世界为倚靠和力量中心，转向**以神的一切为泉源**。
3. 以眼前成果与野心，转向**以服务神永恒国度为内在满足**。
4. 以他人 / 世界奖赏与肯定，转向**以讨神喜悦而属天喜乐**。

下周再与你分享我和同学在这次书法灵修的体会和感受，大家都有出人意外的收获。

## 往期链接

〈新年写书法、天天读诗篇〉 <https://lts38.net/mod/forum/discuss.php?d=5212>

〈忙碌中的清泉—书法灵修〉 <https://lts38.net/mod/forum/discuss.php?d=4644>

〈书法灵修、默想诗篇〉 <https://lts38.net/mod/forum/discuss.php?d=3068>

〈书法传真道，灵修蒙主恩〉 <https://lts38.net/mod/forum/discuss.php?d=2974>

〈书法灵修真有意思〉 <https://lts38.net/mod/forum/discuss.php?d=1829>

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。