

## 如何用教理问答进行灵修？

---

原创 何奇伟 被释放的乌戈利诺 2019-10-24

### 如何用教理问答进行灵修？

作者：何奇伟

笔者曾经分享过，自归信以来，自己日常灵修（devotion）所使用的材料一直都是古旧的教理问答（catechisms），也就是三四百年前，由长老宗教会（Presbyterian Church）和改革宗教会（Reformed Church）分别公认的教义性的学习材料。

下面分享一下笔者目前灵修的学习阶段与状态：

何奇伟Francis	Library	☰
Ten Commandments (~1450 BC)	认信 《十诫》	
Symbolum Apostolicum (2nd - 6th century)	认信 《使徒信经》（拉丁文）	
Apostles' Creed (2nd - 6th century)	认信 《使徒信经》	
Nicene Creed (4th - 6th century)	认信 《尼西亚信经》	
Athanasian Creed Southern Gaul (6th century)	认信 《亚他拿修信经》	
Chalcedonian Creed Chalcedon, Asia Minor (451)	认信 《迦克顿信经》	
Geneva Confession of Faith Geneva, Switzerland (1536)	认信 《日内瓦信条》	
Geneva Catechism Geneva, Switzerland (1545)	正在学习 《日内瓦教理问答》	
Scots' Confession of Faith Edinburgh, Scotland (1560)	认信 《苏格兰人信条》	
Belgic Confession Netherlands (1561)	认信 《比利时信条》	
Heidelberg Catechism Heidelberg, Germany (1563)	认信 《海德堡教理问答》	
Second Helvetic Confession Zurich, Switzerland (1566)	正在学习 《第二瑞士信条》	
Thirty-Nine Articles Canterbury, England (1571)	参考 《三十九条信纲》	
Irish Articles of Religion Dublin, Ireland (1615)	认信 《爱尔兰信纲》	
Canons of Dort Dordrecht, Netherlands (1619)	认信 《多特信条》	
Westminster Confession of Faith London, England (1647)	认信 《威斯敏斯特信条》	
Westminster Shorter Catechism London, England (1647)	认信 《威敏小教理问答》	
Westminster Larger Catechism London, England (1647)	认信 《威敏大教理问答》	
Savoy Declaration London, England (1658)	《萨伏依宣言》	
Children's Catechism Philadelphia, USA (1840)	《费城儿童教理问答》	

笔者正在学习16世纪改革宗教会的布林格（Bullinger）牧师于1566年撰写的《第二瑞士信条》（*Second Helvetic Confession*）和约翰·加尔文（John Calvin）牧师于1545年发布的《日内瓦教理问答》（*Geneva Catechism*）。同时，笔者最近四个月来每天在使用改革宗教会1563年的《海德堡教理问答》（*Heidelberg Catechism*）进行灵修，同时在读《诗篇》和《约伯记》。笔者最常用的灵修读物还是《海德堡教理问答》和《威斯敏斯特小教理问答》（*Westminster Shorter Catechism*）。



很多肢体询问笔者，如何使用信经信条和教理问答进行灵修？这个问题听起来挺令人感到悲哀的，因为自16世纪欧洲宗教改革运动（Reformation）以来将近五百年，传统的福音派更正教徒们（Evangelical Protestants）一直都在用教理问答进行灵修，尤其是清教徒（Puritans）。英国国教（安立甘宗，Anglican）内的敬虔之人用《公祷书》（*Book of Common Prayer*）里的教理问答与祷文进行灵修，清教徒则使用改革宗/长老宗的教理问答进行灵修。这一优良的传统如今渐渐在主流福音派里丢失，我们应当感到遗憾和愧疚。

笔者如何使用教理问答进行灵修？简单地说，就是和读经一样，遵循古旧的大公教会（catholic Church）传统：*Lectio Divina*，英文译为“Divine Reading”或“Spiritual Reading”，中文暂且相应翻译为“神圣阅读”或“属灵阅读”。

*Lectio Divina*的传统可以追溯到3世纪的古教父，后来，安布罗修（St. Ambrose）大主教将它教导给了奥古斯丁（St. Augustine）。于是经过中世纪的流传与法国修道院长Bernard of Clairvaux的强调和发展，在16世纪宗教改革运动时，受到杰出的宗教改革家加尔文牧师的继续推崇。作为改革宗（Reformed）敬虔传统的一部分，*Lectio Divina*经过改进，在清教徒之中备受欢迎，称为“清教徒灵修”，其中的杰出代表就是长老宗的巴克斯特（Richard Baxter）牧师，他高度颂扬*Lectio Divina*这一灵修方法。

*Lectio Divina*的灵修方法究竟是什么？它被称为“以圣道为盛宴”。它分为四个步骤：

- 1、*Lectio*，即阅读，这是“咬入”；
- 2、*Meditatio*，即默想，这是“咀嚼”；
- 3、*Oratio*，即祷告，这是“品尝”；
- 4、*Contemplatio*，即默观，这是“消化”。

*Lectio Divina*的灵修方法用于阅读圣经，笔者也将其运用在阅读教理问答作为日常灵修。

现在试举一例。比如，加尔文牧师在《日内瓦教理问答》56、57问答中对“彼拉多定罪基督”的解释，令笔者赞叹称绝。

**Q. 56.** But Pilate pronounces him innocent, and therefore does not condemn him as a malefactor. (Matt. xxvii. 24.)

**A.** It is necessary to attend to both things. The judge bears testimony to his innocence, to prove that he suffered not for his own misdeeds but ours, and he is formally condemned by the sentence of the same judge, to make it plain that he endured the sentence which he deserved as our surety, that thus he might free us from guilt.

**Q. 57.** Well answered. Were he a sinner he would not be a fit surety to pay the penalty of another's sin; and yet that his condemnation might obtain our acquittal, he behaved to be classed among transgressors?

**A.** I understand so.

笔者首先认真严谨地阅读完这两个问答，这是**Lectio**（阅读）。然后是**Meditatio**（默想）：《使徒信经》（Apostles' Creed）说彼拉多定罪了耶稣，而彼拉多在《马太福音》27:24称耶稣为“义人”，这如何理解？法官见证耶稣的无辜；作为我们的担保人，耶稣被定罪，为我们赚取了豁免。然后笔者进行**Oratio**（祷告）：父上帝，感谢祢差来祢的独子耶稣，他真是无辜的义人，是为我们罪人而被定罪，好使我们被称义，耶稣真的是担保人。求祢加给我们信心，让我们唯独信靠耶稣！最后一步，**Contemplatio**（默观），笔者沉思：什么是福音？“His condemnation obtains our acquittal”（耶稣的被定罪赚取了我们的豁免），这就是福音。

同样，加尔文牧师在《日内瓦教理问答》里解释《使徒信经》的“圣而公之教会”，在96问答这里，笔者**Lectio**（阅读）发现：教会论（ecclesiology）、末世论（eschatology）、救恩论（soteriology），三者巧妙地合为一体。

**Q. 96.** But is this holiness which you attribute to the Church already perfect?

**A.** Not yet, that is as long as she has her warfare in this world. For she always labours under infirmities, and will never be entirely purged of the remains of vice, until she adheres completely to Christ her head, by whom she is sanctified.

笔者 *Meditatio* (默想)：我们称教会是“圣”的，她是已经完美了吗？是也不是，已圣而未圣，正如组成她的每个信徒，我们在今生与罪持续征战，已经成圣却未完全成圣。我们等待基督将我们最终成圣。然后笔者会使用《诗篇》24篇、25篇、86篇、101篇中的一篇进行 *Oratio* (祷告)，求上帝使我们成圣。最后笔者有相应的 *Contemplatio* (默观，或沉思)。

最后再举一例：《威斯敏斯特大教理问答》(Westminster Larger Catechism) 194问答解释〈主祷文〉“免我们的债”，引用了《马太福音》18:23—27。

< Library      Larger Catechism      ≡

**Q. 194.** What do we pray for in the fifth petition?

**A.** In the fifth petition, (which is, Forgive us our debts, as we forgive our debtors,<sup>g</sup>) acknowledging, that we and all others are guilty both of original and actual sin, and thereby become debtors to the justice of God; and that neither we, nor any other creature, can make the least satisfaction for that debt:<sup>h</sup> we pray for ourselves and others, that God of his free grace would, through the obedience and satisfaction of Christ, apprehended and applied by faith, acquit us both from the guilt and punishment of sin,<sup>i</sup> accept us in his Beloved;<sup>k</sup> continue his favor and grace to us,<sup>l</sup> pardon our daily failings,<sup>m</sup> and fill us with peace and joy, in giving us daily more and more assurance of forgiveness;<sup>n</sup> which we are the rather emboldened to ask, and encouraged to expect, when we have this testimony in ourselves, that we from the heart forgive others their offenses.<sup>o</sup>



(g) [Matt 6:12](#); [Luke 11:4](#)  
(h) [Rom 3:9-22](#); [Matt 18:24-25](#); [Ps 130:3-4](#)  
(i) [Rom 3:24-26](#); [Heb 9:22](#)  
(k) [Eph 1:6-7](#)  
(l) [2 Pet 1:2](#)  
(m) [Hos 14:2](#); [Jer 14:7](#); [1 John 1:9](#); [Dan 9:17-19](#)  
(n) [Rom 15:13](#); [Ps 51:7-10,12](#)  
(o) [Luke 11:4](#); [Matt 6:14-15](#); [Eph 4:32](#); [Col 3:13](#); [Matt 18:21-35](#)

笔者在 *Lectio* (阅读) 之后进行 *Meditatio* (默想)：欠了一千万银子，他要把自己和妻儿都卖了才能偿还，而主人免了他的债，为什么？因为他“动了慈心”（《马太福音》18:27）。救恩论取决于上帝论 (theology proper)，因为上帝是慈爱又怜悯的。笔者此时便充满感恩，用〈主祷文〉进行 *Oratio* (祷告) 感谢赞美上帝。最后笔者 *Contemplatio* (默观)：为什么我们祷告要说“免我们的债”？因为我们是上帝公义的债户，《马太福音》18:27是一句血淋淋的经文，那是基督的献祭之血。



如此，借着教理问答的学习，笔者“咬入”圣道、“咀嚼”圣道、“品尝”圣道、“消化”圣道。基督是成了肉身的圣道。除了在圣餐礼（Eucharist）中我们真实地吃喝他的体与血、领受他自己，我们也在教理问答中领受他自己。因为他就是圣道，被赐与我们，为的是建造我们。

这是笔者领受到的*Lectio Divina*（神圣阅读），也是笔者的灵修方式。这是古教父的方法、宗教改革家的方法、清教徒的方法。“以圣道为盛宴”，因为那位成了肉身的圣道亲自说过：“我的肉真是可吃的，我的血真是可喝的”（《约翰福音》6:55）。



我年轻时，总是把信仰的基本要道看得平淡无奇而对各式各样的神学争议趋之若鹜……然而随着年龄增长，我越来越能放下对这些争议和不解之事的探求……现在我最珍视、每日思想的就是

## 教理问答

中那些基础要道

它们对于我和所有人来说都是

# 至宝贵的。

理查德·巴克斯特  
Richard Baxter

何奇伟 制作

最后附上笔者建议的信经信条学习顺序：

建议的信经信条学习顺序：

by 何奇伟Francis

- 1、熟读并背诵两大古信经（《使徒信经》和《尼西亚信经》），通读并熟悉《威斯敏斯特小教理问答》，认识最基要的基督教信仰；
- 2、通读并认真学习《威斯敏斯特信条》，掌握系统神学（systematic theology）架构，阅读了解《迦克顿信经》和《亚他拿修信经》熟悉正统基督论和三位一体教义的表述；
- 3、熟读并背诵《威斯敏斯特小教理问答》；
- 4、通读《海德堡教理问答》，巩固基要信仰，然后通读并认真学习《比利时信条》；
- 5、通读并了解《多特信条》。

这些信经信条和教理问答全部可在以下两个链接里查找学习：

- ① 历代教会信经信条
- ② 改革宗信仰

笔者其他相关文章推荐：

- ① 喝纯净的灵奶，还是吃当代的垃圾？
- ② 什么是正统的基督教信仰？
- ③ 你没听过的清教徒起源故事
- ④ 什么是信经、信条、教理问答？
- ⑤ 教理问答的历史传统
- ⑥ 《日内瓦教理问答》推介及摘译
- ⑦ “改革宗”意味着什么？
- ⑧ 正统基督教诸宗派及代表人物
- ⑨ 这是我们的历史！

笔者的神学立场与认信：

一个“极端改革宗”的信仰告白

“认信”的概念及我的认信（何奇伟）

## Old Evangelicals • Historic Christianity

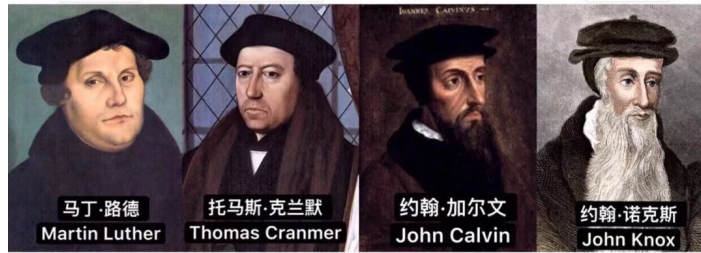
古旧福音派 • 真福音派历史基督教

路德宗

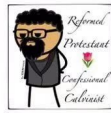
安立甘宗

改革宗

长老宗



救恩论：持守预定论（Predestination），神恩独作（Monergism）  
教会论：相信“有形教会之外无救恩”（Extra Ecclesiam nulla Salus）  
洗礼观：持守婴儿洗礼（Paedobaptism）  
圣餐观：相信基督的“真实临在”（Real Presence）  
末世论：持“无千禧年主义”（Amillennialism）或“后千禧年主义”



@何奇伟 制作  
@Francis He  
2019.8.



## “极端改革宗”

Ultra-Reformed



传承历史 认信信条 基于教会  
Historic / Confessional / Ecclesiastical

- 完 -

长按下图打赏，支持作者事工





## 【被释放的乌戈利诺】

分享古旧文艺与人文思想感悟



“被囚于高塔，饥饿痛苦中撕咬着自己的肉体，直等到死亡的降临。乌戈利诺伯爵的境况是我们每个人的现实，不过，众人早已习惯了被囚禁，唯有那极少数的梦想者还在仔细聆听，望着牢笼外的月亮，期待着自由。”

## 生命短暂，技艺长存



钰意2

谢谢你的灵修示范，使我知道如何灵修教理问答，非常感谢。

2019-10-24 11:46:36

赞 4

作者

感谢主！我诚心祈愿，我们福音派能够远离那些现当代的号称“灵修读物”的垃圾作品，回归到古老的信仰传统中去寻求灵感，回归到古旧的教理问答中，在那里汲取纯正福音的活水，品味圣洁教义的馨香！

赞 4



請說句愛迺柜

谢谢您的分享！请问文中的英文教义截图library是哪个软件？

2019-10-28 09:18:23

作者

App名叫“Christian Creeds & Confessions”，链接在此：<https://apps.apple.com/nz/app/christian-creeds-confessions/id359513722>

赞 3



神崎莉莎

APP找到了，特别好！谢谢您！另外想问您文中图片的纸质书也是中英对照的吗？图片中的书是您推荐的版本吗？您还有哪些教理教义书籍的推荐？特别感谢！

2019-10-29 08:54:16

作者

我文中图片的纸质书不是中英对照的，而是单个中文的译本，多年前在国内网购的。图片中的书是我以前使用的，也是现在推荐的，但谈不上是什么“特别推荐的版本（译本）”，因为我自己不大信任当前的任何中文译本。我都是尽可能看原文

或是英文译本。现在我都是直接读英文的文本。我公众号文章中但凡引用信条和教理问答，通常都是我自己翻译的。至于教理教义书籍的推荐，我公众号几乎每篇文章下面都有推荐一篇名叫《这是我们的历史》的文章，里面列出了55位我所认可的作者，按照那份名单去查找作品和书籍，会比较靠谱。上帝祝福你！

赞 2



Super、苏戏go

2020-12-01 10:15:34

公开挑战！众所周知，教理问答（Catechism）是古公教会传统，但在中世纪晚期被罗马教皇废除。16世纪宗教改革运动时，誓反教（Protestant）恢复了这一传统，然后罗马教“山寨”誓反教的教理问答，也编写出自己的教理问答。誓反教的教理问答，最早的是1529年《路德小教理问答》，然后著名的有约翰·加尔文1545年《日内瓦教理问答》，接下来有1563年《海德堡教理问答》，最后还有1640年代的《威斯敏斯特小教理问答》和《威斯敏斯特大教理问答》。我挑战罗马教徒列出罗马教/教皇派最早的教理问答～ 2020.12.1

赞 1



韩汐漓拆

2019-10-25 21:32:58

你好，链接中的比利时信条第六条圣经正典与伪经之间的区分,其中的传道书是否应便西拉智训？

赞 1

作者  
是。

赞 1



男人拥

2021-02-03 23:30:46

这个灵修方式太好了，以前怎么就不知道呢？谢谢！