

基督宗教靈修史

從 *Anfechtung* 探討馬丁路德的靈修觀

程碧慧

2025 年 1 月

## 前言

在教牧方面，馬丁路德是一位神聖羅馬帝國小鎮的牧師，他在 1517 年的諸聖節前夕，在教堂的門口張貼了 95 條論綱，掀起了宗教改革的風潮，帶來了教會歷史的重大影響。

在神學方面，馬丁路德是一位大學神學系的教授，他在 1518 年的海德堡辯論中以石破天驚之勢，以「十架神學」打擊了當時獨霸神學界的「經院哲學」，開展了「唯獨聖經」、「唯獨基督」的更正教會神學之路。

在靈修方面，馬丁路德原是奧古斯丁修會的修士，但是他後來卻否定了修道院的靈修方式與意義。自他以後，鮮少看到更正教會再以修道院的方式追求個人靈命成長。

若更深入地了解，可以發現馬丁路德關於靈修這方面的論述，是在十架神學的基礎上，懷抱著清晰的教牧精神，以一個特別的字：*Anfechtung*，來闡述基督徒靈修的精髓。

對路德來說，真正的靈命成長不在修道院內，不在密室的榮耀聖光裡，而是在 *Anfechtung* 之中，*Anfechtung* 代表著人面對十架定罪的痛苦，迫使人投奔十架的基督。我們或可說，馬丁路德以基督十架之下的 *Anfechtung* 的概念架起了他的整個靈修觀。

在馬丁路德的概念中，信徒的靈修是一條似看似弔詭、充滿掙扎卻又真實的成長之路，他在對靈命成長，同時也是對 *Anfechtung* 的體會：「人生沒有任何苦難是神勝不過的，十字架死亡就是最大的勝利。耶穌基督的傷痕，是我們最大的保證。」<sup>1</sup>

本文將從 *Anfechtung* 探討馬丁路德的靈修觀，期待以下的探討不單有學術上的意義，也對信徒的靈修可以提供啟發的參考。

---

<sup>1</sup> 參：蔡麗貞，《我信聖而公之教會》（台北：校園，2004），236。

## 一、路德的 *Anfechtung* 是追求靈命成長的重要動力

### (一)*Anfechtung* 的意義

*Anfechtung* 是一個德文字，有很豐富的涵義，按照路德的用法，*Anfechtung* 可以指試煉、試驗、試探、痛苦、苦難、攻擊、焦慮等。司嘉爾(David P. Scaer)認為要將此用詞視為一個神學概念，而不是單一用法。麥格夫認為將此字翻譯為「攻擊」(assault)較具啟發性，雖然翻為「試探」較準確。他認為對路德而言，死亡、魔鬼、世界、地獄給人聯手的恐怖一擊，把路德打擊到懷疑和絕望的境界，這種恐懼焦慮和 *Anfechtung* 概念接近，是一種從裡到外的攻擊。<sup>2</sup>

拉丁文將此字翻譯為 *tentatio*，包含面對世界、他人、魔鬼的試煉，最嚴重的是面對上帝的試煉，也就是和上帝搏鬥(*fecht*)。<sup>3</sup>

培登 (Roland H. Bainton) 形容路德所體會到的 *Anfechtung* 是「上帝對人的考驗，也可能是魔鬼對人的攻擊，其中包括了懷疑、混亂、痛苦、激動、駭懼、失望、孤單和絕望；這一切一同起來侵襲人的心魂。」<sup>4</sup> 這種來自於上帝、撒旦、自己的內外攻擊，是人一生必定要面對的靈修歷程，因此 *Anfechtung* 可作為基督徒靈修操練的指引。

### (二)年輕路德在中世紀背景下的 *Anfechtung*~群魔亂舞

路德是生活在中世紀末期的神學家，他對魔鬼的看法多少受到當時世界觀的影響。但這不表示路德完全受民間信仰的迷信或傳統所影響，而是他有很多面對魔鬼試探的經驗。保羅·阿爾托依茲澄清路德對魔鬼的認識：「雖然路德神學這一部分的某些具體細節受到關於魔鬼和鬼魔的傳統信念的限定，但絕不能簡單地推論他是中世紀的遺傳。」路得對

<sup>2</sup> 黃厚基，〈馬丁路德的 *Anfechtung* 與屬靈操練〉，《浸神學刊·2018》(2018.12)：177。

<sup>3</sup> 黃厚基，〈馬丁路德的 *Anfechtung* 與屬靈操練〉，《浸神學刊·2018》(2018.12)：178。

<sup>4</sup> 柯哲輝，〈*Anfechtung*: 上帝的擁抱—路德的試探觀〉，《教會》第五期(2009.9)：14-18。

魔鬼的教義認識仍以聖經為最高權威，和傳承教會傳統的教導。

面對魔鬼的試探，早年路德透過遵守嚴格的戒律、日間勤奮做工、夜間徹夜禱告，要以攻克己身、叫身服我的苦修方式來勝過魔鬼的試探，但卻徒勞無功，試探還是日夜不同接踵而至，路德恐怕像保羅一樣，發出主啊！誰能救我脫離這取死的身體？

試探不斷來襲，其中最難以克服的試探是來自於思想的懷疑。路德在修道院的生活常常懷疑自己做的夠不夠，有沒有討上帝喜悅，懷疑自己違背父命進到修道院，這樣不孝順父母的舉動，進入修道院是出於上帝的呼召還是撒旦的謊言。路德的成聖之路走得異常艱辛，面對來自群魔亂舞的 *Anfechtung*，上帝在哪裡？

### (三)年輕路德在嚴厲父權下的 *Anfechtung*～嚴父壓力

路德出生於一四八年的德國埃斯勒本(Eisleben)，路德的父親漢斯·路德(Hans Luther)正直固執，是農人之子，但未繼承農地，因而投入礦業，在努力下逐步擁有六所鑄造廠，但仍不算富裕，母親馬格萊(Margarat Lindemann)謙虛敬虔，為了家計要到山上砍材貼補家用。<sup>5</sup>

路德從小就受到嚴格的管教，小時候偷吃一片杏仁，就被母親打到皮破血流，父親嚴厲的懲處曾使路德離家出走。父親過於嚴格的管教讓他想以修道院作為避難所。因學校教育嚴格，路德從小就對律法和頒布律法的上帝感到懼怕。<sup>6</sup>

漢斯一心想在社會翻身，對路德寄予厚望，將資源傾注在路德身上，希望他能學習法律，將來進到政界能功成名就。路德順從父親的意願，十七歲進到大學就讀，二十一歲取得文學碩士，他的成績很優秀，但卻在同一年一五〇五年七月遇到暴風雨發願進修道院，此事顯明路德內心

<sup>5</sup> 黃厚基，〈馬丁路德的 *Anfechtung* 與屬靈操練〉，《浸神學刊·2018》(2018.12)：176。

<sup>6</sup> 楊慶球，《馬丁路德神學研究(增訂版)》(香港：基道，2009)，7。

有股矛盾拉扯的力量，他對信仰的認真看待與父親的期待相違背。此事造成父子關係的緊張。<sup>7</sup>

人格心理學家艾瑞克森運用他的「人格發展階段論」來分析青年路德的心理狀態，路德碰上了「自我認定」危機(identity crisis)<sup>8</sup>，父親的期待和路德人生方向的選擇，產生了矛盾的心理衝突。根據艾瑞克森的分析，路德進到修道院表明他反對父親權威的心理，被壓抑的童年直到成年後會爆發出來，路德開始注意自己的良心，從和父親的「認同危機」進到新的宗教認同。路德心中有一個漢斯在和上帝相爭，當上帝勝出了，他就可以不順服漢斯，路德把這個不服從和否認轉移到更高的上帝，此心裡模式的轉變也影響到日後處理和教宗、教會、神學認同等問題。<sup>9</sup>

## 二、路德因 *Anfechtung* 進入修道院追求靈命的提升

### (一)路德進入修道院的原因~雷鳴呼召

在一五〇五年七月二日路德剛完成文學碩士不久，在他二十一歲的一個悶熱夏日午後，他離家回校的路上突然間一陣傾盆大雨，雷鳴交加，一道閃電劃過陰鬱的天空，青年路德面對死亡的危脅摔跤在地，他好不容易掙扎的站起來，恐慌無助地喊道：「聖亞拿(St.Anne)救我！我願意做修道士。」亞拿是馬利亞的母親，也是礦工的保護者，<sup>10</sup>路德相信這個雷鳴是上帝的呼召，於是結束大學生活，進入位在耳弗特(Erfurt)的奧古斯丁修道院。

---

<sup>7</sup> 艾瑞克·艾瑞克森(Erik H. Erikson)，《青年路德：一個精神分析與歷史的研究》，康綠島譯(台北：心靈工坊，2017)，28。

<sup>8</sup> 艾瑞克·艾瑞克森(Erik H. Erikson)，《青年路德：一個精神分析與歷史的研究》，康綠島譯(台北：心靈工坊，2017)，7。

<sup>9</sup> 艾瑞克·艾瑞克森(Erik H. Erikson)，《青年路德：一個精神分析與歷史的研究》，康綠島譯(台北：心靈工坊，2017)，43。

<sup>10</sup> 楊慶球，《馬丁路德神學研究(增訂版)》(香港：基道，2009)，8。

## (二)路德進入修道院的表現~認真虔誠

路德在奧古斯丁修會開始過修道生活，嚴格遵守戒律、工作、默想、祈禱，用貧窮、禁食、乞求聖人功德、長時間認罪等苦修方式要得到平安，但修道院的生活並沒有減輕路德對上帝的恐懼，他認為每個禮儀背後隱藏上帝的憤怒，路德用 *Anfechtung* 形容他對上帝的體會，這種體會包括上帝對人的考驗，或是魔鬼對人的攻擊，包括懷疑、混亂、激動、失望等，焦躁不安的路德希冀在上帝的安慰中得著安穩。路德在一五〇七年二月被按立為神父。<sup>11</sup>

路德在修道院努力求道卻沒有真平安，所幸院長施道比次(John Staupitz,1460-1525)是路德的屬靈導師，二人關係亦師亦友。<sup>12</sup>路德曾說若沒有恩師，他早就墮入地獄。施道比次給路德教牧上的支持與輔導，他幫路德解決內心的沮喪、焦慮，鼓勵路德思想聖經中的公義、悔改、恩典、信心。<sup>13</sup>

## 三、路德進入修道院的結果~優秀畢業

一五一一年路德完成神學博士學位遷往威登堡(Wittenburg)，這是他一生最重要事奉上帝的重鎮，並在此度過餘生。路德在威登堡的奧古斯丁修道院裡，仍繼續辛苦的信仰掙扎，他藉著行善、做功德，都覺得無法達到神的標準，又試圖從聖禮中找出路，努力的告解、懺悔，希望能得到內心的平安。<sup>14</sup>

路德受聘於威登堡大學擔任神學教授，教授詩篇、羅馬書、加拉太書。路德授課後神學思想開始有所轉變，開始有宗教改革思想的痕跡，他以前所認識的上帝像父母、老師一樣嚴厲，祂的義就是對罪的刑罰，上帝是恐怖的、不能親近的。

---

<sup>11</sup> 楊慶球，《馬丁路德神學研究(增訂版)》(香港：基道，2009)，8。

<sup>12</sup> 艾瑞克·艾瑞克森(Erik H. Erikson)，《青年路德：一個精神分析與歷史的研究》，康綠島譯(台北：心靈工坊，2017)，52。

<sup>13</sup> 蔡麗貞，《我信聖而公之教會—教會歷史專題》(新北：校園)，217。

<sup>14</sup> 蔡麗貞，《我信聖而公之教會—教會歷史專題》(新北：校園)，216。

後來他明白上帝的義不單是懲罰罪人的義，上帝的慈愛在十字架彰顯出來，上帝憤怒的另一面是慈愛，路德根據此理念後來發展出十架神學。<sup>15</sup>

#### 四、路德因 *Anfechtung* 反對修道院靈修成長的方法

##### (一)路德在聖經中找到 *Anfechtung* 的根本問題：律法叫人死

上帝給人律法與福音，律法是好的使人知罪，律法有三個功用：政治的功用、屬靈的功用、教育的功用，第二個屬靈的功用是上帝給人的律法標準很高，人再怎麼努力都達不到律法的要求，因此律法把人逼到耶穌那裡去，使人要投靠耶穌，才能活出得勝的生活，人對自己行為的無能為力，這樣負面的 *Anfechtung* 把人逼到耶穌那裡，尋求耶穌的幫助，反而成為基督徒正面的靈修動力。

##### (二)路德認為修道院是 *Anfechtung* 的偏差解方：叫人守律法

中世紀修道院對抗魔鬼試探的方法是苦修，以嚴峻苦修的戒律，將自己弄得衰老不堪，要棄絕一己私慾，費盡一切力量攻克己身。對路德最大的試煉在於思想的懷疑，在修道院的生活極力苦修，仍不斷懷疑自己做的是否足夠，是否討上帝喜悅。路德曾禁食三天三夜，在冬天不蓋毛毯操練身體，但卻為自己的聖潔感到驕傲，自義自誇的說：「今天我可沒犯錯。」但懷疑的思想隨即抓住路德，接著問他：「你禁食夠了嗎？是否徹底貧窮？」甚至十誡中的「孝敬父母」的戒律也把路德拉入懷疑的深淵，他的決定到底是出於上帝的呼召，還是撒旦的試探。<sup>16</sup> 這種漂浮不定的懷疑讓路德的靈修操練成聖之路走得異常艱辛、痛苦，不斷的尋找聖徒能勝過試探，永不動搖的根基。

<sup>15</sup> 楊慶球，〈馬丁路德神學研究(增訂版)〉(香港：基道，2009)，9。

<sup>16</sup> 柯哲輝，〈*Anfechtung*:上帝的擁抱—路德的試探觀〉，《教會》第五期(2009.9)：15。

### (三)路德指出福音才是 *Anfechtung* 的正確解答：福音叫人活

路德從舊約和十字架上的基督有了嶄新的認識，對試探就有了新的理解與改變。路德在大學教授詩篇，在詩篇講義中提到詩人常面對試探的誘惑和攻擊，內心充滿著掙扎，舊約許多偉人內心充滿了試探，路德將焦點從試探的消極面轉向至積極面，試探具有造就性，路德解釋詩篇四篇一節「在試探中祢時在給我出路」，路德指出試探有三個造就性：教導、能力、聖靈的喜樂與安慰。<sup>17</sup>

路德將講授的詩篇出版了《第一次詩篇註釋》，在詩篇註釋的啟蒙下，路德的神學思想有所轉變，從中世紀教會注重公德、律法的行為，轉向以福音為出路。<sup>18</sup>

中世紀的人相信魔鬼的試探是攻擊人的身體或誘惑威脅人的性命。從挪亞造方舟的經歷來看，路德看到試探不僅是肉體的攻擊或世界的誘惑，最令人感到可怕的是思想的試探攻擊。挪亞在山上造方舟，每天都要面對他人的質疑和嘲笑，挪亞要讓自己的理性降伏在對上帝的信心下，挪亞面對的是極度孤獨的試探，每天都要面對思想上的攻擊。路德認為挪亞是最偉大的先知，獨自面對眾人的訕笑依然信靠上帝的話語，換成是他早就瘋了。

挪亞勝過試探的秘訣是堅定相信上帝的應許，順服上帝的話語。路德看到挪亞面對的試探和他相似，明白了克服試探的關鍵不是行為上的操練，而是信心。路德克己苦修為了討上帝喜悅，但內心卻充滿著不確定的懷疑，人最根本的試探就是不信，懷疑上帝的話語。路德體悟到「基督把不信稱作唯一的罪。」

試探和信心是密不可分的，試探就是對人信心的試煉和攻擊，讓人

---

<sup>17</sup> 路德教授詩篇，改變了他對上帝的認識，改教思想啟蒙於於一五一三年到一五一五年間。柯哲輝，〈*Anfechtung*: 上帝的擁抱—路德的試探觀〉，《教會》第五期(2009.9)：15。

<sup>18</sup> 林鴻信，〈覺醒中的自由—路德神學精要〉(新北：校園，2014)，28。



懷疑上帝怎麼會向人施恩憐憫。中世紀認為要克服試探才能成聖，和信心沒有關係。路德認為勝過試探在於信心，完全信靠上帝的話語才能向試探誇勝。信心才是勝過試探的關鍵，帶出路德的十架神學，人唯有透過基督在十字架上的代贖，信靠十字架交換的恩典，才能勝過試探。<sup>19</sup>

路德從小就面對 *Anfechtung*，這個特別的德文字可以用來表達不安、恐懼、絕望、內心的掙扎、信心的考驗。路德的「十架神學」以 *Anfechtung* 來表達信仰的弔詭性。十字架的苦難讓人難以忍受，在苦難中上帝好像隱藏起來，信徒和基督一樣同受試煉，接受信心的考驗，面對考驗的秘訣是信心，信心讓我們在各樣的風暴中抓住上帝的應許和拯救。十字架同時代表著上帝的咒詛憤怒和恩典慈愛。當人深刻體會到自己的無能為力，才會轉向信靠大能的上帝。*Anfechtung* 是基督徒一生的掙扎，把我們逼向信靠十字架上的基督。

路德經歷無數的逼迫和風浪，面對死亡來襲的恐懼，和保羅經歷一樣的信仰掙扎，他也經歷到保羅說的「什麼時候軟弱，什麼時候就剛強了」的信心考驗<sup>20</sup>。路德的至理名言是：「人生沒有任何苦難是上帝勝不過的，十字架的死亡就是最大的勝利。耶穌基督的傷痕，是我們最大的保證。」路德的神學是在面對死亡時孕育出來的。<sup>21</sup>

十架神學鼓勵在黑暗中、受逼迫、困難、沮喪的朋友，仍要憑著信心仰望十字架，思想上帝的應許，在黑暗中隱藏無限生機，在絕望中能有盼望的相信上帝的工作仍在進行。在失敗、挫折中，更能經歷上帝的慈愛與奇妙作為。聖經上說「信是所望之事的實底，是未見之事的確據。」

<sup>22</sup>基督徒的一生都會面對 *Anfechtung*，信心是唯一解方。

---

<sup>19</sup> 柯哲輝，〈*Anfechtung*: 上帝的擁抱—路德的試探觀〉，《教會》第五期(2009.9)：16。

<sup>20</sup> 參：林後 12：10「我為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦為可喜樂的；因我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強了。」

<sup>21</sup> 蔡麗貞，《我信聖而公之教會—教會歷史專題》(新北：校園)，236。

<sup>22</sup> 參：來 11：1

## 五、路德因 *Anfechtung* 開展了更正教會的福音之路

### (一)負面的 *Anfechtung* 可成為基督徒正面的靈修動力

保羅一生都在面對掙扎，肉體上有一根刺，是撒旦要攻擊他的武器，保羅曾經三次求上帝讓刺離開，上帝回應保羅：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」<sup>23</sup>保羅更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇他。負面的 *Anfechtung* 反而把基督徒逼到上帝那裡去，能靠耶穌的恩典勝過試煉。

保羅也想要透過好行為、行善來討上帝喜悅，但他深刻到他內心有個律，他願意為善卻有惡與他同在，這個惡是個強大的力量讓他無法活出好行為，保羅深刻感受到自己的無能與無力，只能感嘆說：「我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？」<sup>24</sup>保羅一直在經歷肉體和聖靈相爭的屬靈掙扎。

那得勝的途徑是什麼呢？保羅在肉體和心靈的極度掙扎中，他找到了脫離的出路與解方，他發出得勝的讚嘆與呼聲：「感謝神，靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。」<sup>25</sup>面對內外夾攻的屬靈掙扎、負面的 *Anfechtung* 攻擊，把我們逼到耶穌基督那裡去，唯一的得勝解方式就信靠耶穌基督。

這也是馬丁路德在面對自己的屬靈掙扎的唯一解方，透過十字架上的基督，才能救我們脫離取死的身體，得到真正的自由與釋放。路德努力實踐的立功之法都走向死路，只有信主之法走向活路。

### (二)基督徒要留意 *Anfechtung* 的偏差解方（偏差的靈修方法）：

基督徒在面對 *Anfechtung*，用的解決辦法可能是偏差的方法，有三

---

<sup>23</sup> 參林後 12：7-9

<sup>24</sup> 參羅 7：24

<sup>25</sup> 參羅 7：25

個偏差的靈修法需要留意，分述如下：

1. 自欺之法：自我和解或自我催眠

第一個偏差的靈修方法是自欺之法，人會想要透過自我和解或是催眠來消除心中的不安。

罪人要面對自己的不安卻無力改變，可能傾向自我欺騙，壓抑自己的感受，讓自己變得麻木無感，這樣就不需要面對現實世界帶來的殘酷考驗。還有鴛鴦埋洞的心態，把頭埋到沙子裡，不故外在環境，假裝自己沒有看見，就可以不用面對真實的感受。

2. 立功之法：修道、捐獻、換賞或積德

第二個偏差的靈修方法是透過立功之法，想要透過修道、捐獻、交換得獎賞或是積德的方式來得到真平安。

人以為可以透過外在的行為來求得平安，基督徒想要藉著退到曠野修道，以為這樣比較親近上帝，殊不知再怎麼努力，都沒辦法達到上帝完美的標準，總是以為自己做的不夠，不知道該做到什麼程度上帝才會滿意。

路德在修道院前修道大約七年，經歷苦修和嚴格訓練，深刻體會透過禁食、讀經、減少睡眠、刻苦己身都無法經歷真正的拯救，解決良心的問題，對注重修行的修道院產生質疑，走訪羅馬朝聖之旅後，看見許多迷信、腐敗與虛偽，讓他對人的善工感到失望。<sup>26</sup>

保羅說立志為善由得我，只是行出來由不得我。我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體。<sup>27</sup>從保羅的無奈感嘆中我們可以看到，想要靠行善等立功之法討上帝喜悅，是不可能的。不是靠立功之法，乃是靠信主之法，保羅在最絕望之際，卻生出了盼望之心，他知道得勝秘訣在於

---

<sup>26</sup> 林鴻信，《覺醒中的自由—路德神學精要》(新北：校園，2014)，27。

<sup>27</sup> 參羅 7：18-25

連結於主，「感謝神，靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。」<sup>28</sup>只有透過信主之法，信靠耶穌基督才是唯一解方。

### 3. 其他：心理學、瑜珈、假神、等其他

第三個偏差的靈修方式是透過世上的學問如心理學，練瑜珈、敬拜雕刻的假神等方式來解決 *Anfechtung*。

這世上的人會想主動找神，想要透過超越的、大能的主宰來幫助我們解決人生的 *Anfechtung*。<sup>29</sup>有的人想藉著世上的學問如心理學來解決人生的問題，有的透過練瑜珈要與宇宙的那一位連結，和宇宙神祈禱，寄望得到改變生命的法力，有的藉著敬拜人所造的神，希冀得到真平安。但這些敬拜方式都是瞎子摸象，沒辦法真正連結到真正的神。

耶穌說「我就是道路、真理、生命，若不藉著我，沒有人能到父那裏去。」<sup>30</sup>要真認識上帝，只有一個啟示，就是透過耶穌基督，想要在耶穌基督之外認識上帝，都是瞎子摸象，對上帝的認識模糊不清，無法得到真正的平安。這世界的方式，只能暫時讓良心得到安慰，但無法帶來長久的平安，唯有連結於主，才能得著真平安。

## 六、基督徒面對 *Anfechtung* 的正確解方：唯獨基督

「道」的核心就是耶穌基督，以道為中心的屬靈操練，唯獨基督是面對 *Anfechtung* 正確解法，道的表現形式有藉著可聽的道聽道領受基督，藉著可讀的道領受基督，藉著可觸的道洗禮連結基督，藉著可吃的道聖餐連結基督，重要的是連結於「道」耶穌基督，唯有信靠道成肉身的基督才能活出「不再是我，乃是

---

<sup>28</sup> 參羅 7：25

<sup>29</sup> 參羅 1:20-21「自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。因為，他們雖然知道神，卻不當作神榮耀他，也不感謝他。他們的思念變為虛妄，無知的心就昏暗了。」

<sup>30</sup> 參約 14：6

基督」的新生命，以信心抓住基督的應許，就能抵擋 *Anfechtung* 帶來的不安。

路德直言「諸般善功以相信基督為第一，最高，最寶貴。」宣講福音、聖禮(洗禮、聖餐)比一切禮儀和人為制度如修道主義更為重要。<sup>31</sup>

#### (一)聖道的靈修：聽道、讀經～領受基督

路德認為基督徒的靈修不在乎外在善功，甚至默想沉思的價值也不大，要取消修道院生活，最重要的只有一件，「就是上帝的道，基督的福音。」，「整個屬靈階級，即使徒、主教和神甫蒙受聖職，單為傳道。」基督徒不一定要到曠野、沙漠才能屬靈操練，只要有上帝的話，在家中、市場等任何地方，人和上帝能面對面交往。這也影響了後來更正教會重視讀經、禱告、宣教的靈修生活。<sup>32</sup>

真正基督徒的自由不再於遵守律法，而在於信心，人藉著信心可以直接來到上帝的面前擁抱上帝，功德一點都不重要。

#### (二)聖禮的靈修：聖洗、聖餐～連結基督

聖禮的成效在於信心，信心使基督徒連結於基督，如同枝子連於葡萄樹。

聖餐是基督教的福音，福音的中心信息是基督的死與復活，聖餐論正式宣告基督的死，直到他再來(林前十一 26)。路德對「這是我的身體」的「是」有強烈感受，這個「是」(is)就是「等於」(equate)的意思，信領領受聖餐就是領受耶穌實質的身體與血。<sup>33</sup>當神職人員祝謝後，餅杯的外表沒有改變，但耶穌實在的身體已經臨在餅杯中，杯餅就是耶穌實質的身體，這種說法被稱為「臨在說」(consubstantiation)。

<sup>31</sup> 楊慶球，《馬丁路德神學研究(增訂版)》(香港：基道，2009)，48。

<sup>32</sup> 楊慶球，《馬丁路德神學研究(增訂版)》(香港：基道，2009)，48。

<sup>33</sup> 蔡麗貞，《我信聖而公之教會—教會歷史專題》(新北：校園)，232。

路德的聖餐論<sup>34</sup>，認為聖餐中看的見的餅和杯，是基督道成肉身的延續，正如看不見的道取了看得見的肉身，看得見的餅杯，繼續和教會同在，聖餐就是道成肉身的延續。

### (三)生活的靈修：生活的操練～不再是我，乃是基督

路德不贊成修道人的禁慾、不婚的靈修操練方式，甚至在遺囑交代要將自己所有產業都留給妻子凱蒂·波拉繼承，這個舉動在當時帶來驚天動力、深遠的影響力。<sup>35</sup>路德把婚姻和家庭當作品格的學校，上帝藉著日常家庭生活中的各種艱難，如操持家務、養兒育女等，來訓練我們的耐性、愛心、謙卑等品格，使我們成為聖潔。家庭取代修道院成為品德的訓練場，和通往天堂最可靠的路徑。<sup>36</sup>路德在婚後體會到婚姻是陶冶性情的學校，他說：「我一生都在忍耐。我要忍耐教皇、傳異端者、我家人，和凱蒂。」<sup>37</sup>

路德的屬靈操練不是在抽象的虛空境界，而是在有血有肉的日常生活，操練的原則是律法與福音。<sup>38</sup>

路德把律法與福音兩者統一來看，我們不能把舊約看成律法，新約看成福音，耶穌的教導有律法也有福音，上帝的話語同時包含著律法和福音，沒有律法的責備，也就沒有福音的安慰，律法只是過渡的規定要求，因著基督完全的順服而徹底成全了律法。基督所做的一切都是為了我們，我們的不義轉而歸給了基督，藉著基督，稱義的人能脫離律法的指控，我們由「律法的王國」過渡到「恩典的王國」，此後基督徒活在

---

<sup>34</sup> 蔡麗貞，《我信聖而公之教會—教會歷史專題》(新北：校園)，234。

<sup>35</sup> 艾瑞克·艾瑞克森(Erik H. Erikson)，《青年路德：一個精神分析與歷史的研究》，康綠島譯(台北：心靈工坊，2017)，50。

<sup>36</sup> Matthew Barrett，〈馬丁路德：婚姻是品格的學校〉，瀏覽於 2025 年 1 月 15 日，<https://rtv.org.tw/luther-on-marriage-as-a-school-of-character/>。

<sup>37</sup> 蔡麗貞，《我信聖而公之教會—教會歷史專題》(新北：校園)，212。

<sup>38</sup> 楊慶球，《馬丁路德神學研究(增訂版)》(香港：基道，2009)，51。

自由、得勝的王國裡。人因著信靠基督有最高的自由，律法似乎沒有價值，但我們並沒有丟掉律法，反而是更懂得遵守律法，不是出於恐懼戰兢的心遵守，而是出於愛上帝而歡喜遵守。<sup>39</sup>例如有個叛逆女孩，每次下雨都不帶傘，等到媽媽下令懲罰才懷著恐懼的心帶傘，帶傘的行為是對律法的恐懼而有的行動。等到女孩長大，發現媽媽要他帶傘是怕他淋濕著涼，此後女孩不用媽媽提醒也會主動帶傘，女孩發現媽媽是出於愛的緣故才要他帶傘，愛成了遵守律法的動力。<sup>40</sup>律法是上帝給人的要求，福音是上帝給人的恩典，是給人自由與平安的。律法給人限制、要求、做不到，把我們逼到耶穌那裡去投靠基督，支取愛的恩典和能力，讓人能以歡喜的心實踐律法的要求，這就屬靈操練的最高境界。

## 七、*Anfechtung* 下的靈修神學

基督徒在面對 *Anfechtung*，會感到失去信心，會在心中反覆詢問：上帝哪在哪裡？上帝祢不愛我了嗎？上帝祢為什麼不出手幫我？上帝祢快救我脫離網羅。*Anfechtung* 很容易引發我們對上帝的負面思想，這樣的屬靈經歷對基督徒是個極大的信仰挑戰，*Anfechtung* 會把我們拉近上帝、或是推離上帝，端看我們的信心，其實最根本的試探是對信心的攻擊<sup>41</sup>。

*Anfechtung* 帶來的屬靈危機，正是信徒靈修的好機會，幫助信徒深刻明白上帝最終是美善的，能夠真正體會：「我的好處不在祢以外。」<sup>42</sup>路德的信仰掙扎在於自己常活在上帝的審判下，時刻有被定罪的感覺，無法跳出罪的網羅，怎能安然接受上帝是「未嘗留下一樣好處」不給他的人？在這關鍵時刻，只有「信心的跳躍」才能在試探、苦難中看見基督的拯救和上帝的應許。這就是試探的弔詭之

<sup>39</sup> 楊慶球，《馬丁路德神學研究(增訂版)》(香港：基道，2009)，5。

<sup>40</sup> 楊慶球，《馬丁路德神學研究(增訂版)》(香港：基道，2009)，52。

<sup>41</sup> 柯哲輝，〈*Anfechtung*: 上帝的擁抱—路德的試探觀〉，《教會》第五期(2009.9)：16。

<sup>42</sup> 詩 16：2

處<sup>43</sup>，上帝不但知道也容許試探臨到我們，試探反而成了信徒操練靈命成長的工具。

路德提出《九十五條論綱》後，奧古丁斯修會為路德在海德堡舉行一場神學辯論，路德提交論文《海德堡辯論》陳述他十架神學的思想，人犯罪後無法和上帝直接面對面，只能在看不見得上帝之處尋找上帝，上帝隱藏在祂自己的啟示裡。

上帝用十字架把自己隱藏起來，人的理性和智慧是無法真認識上帝。唯有透過十字架，才能真正認識上帝。在十字架上我們看到的不是榮耀、尊貴、歡樂，而是貧窮、羞恥、死亡。

當耶穌被釘十字架，喊著說：「我的神！我的神！為什麼離棄我！」，耶穌深刻的體會到上帝的離棄，經歷到最深的 *Anfechtung*。從十架神學來看，當人感到被上帝離棄，就是上帝最靠近那人的時候。我們無法靠理性和經驗去理解上帝的作為，唯有透過信心，堅定的相信上帝隱藏在「不」之下無法測透的「是」。

路德體會到人犯罪後，只能在十字架的謙卑和羞辱中真認識上帝，十架神學讓路德對現實產生新的理解，上帝和祂的拯救是「似非而是」，它隱藏在它的對立面裡，信仰的本質和現實生活、理性、經驗是對立衝突的。<sup>44</sup>

路德曾說過，真正神學的建立是在信仰中的試探，他的名言：「一個人之所以能成為神學家，是因為他曾面對生、死、咒罵，而不是因為他能理解、閱讀翰默想。」<sup>45</sup>路德的屬靈操練不是在空中樓閣中建立起來，也是經歷各種淒風苦雨，在各種試探掙扎中建立起堅固的靈命。

從十架神學來看，最糟糕的試探就是沒有任何試探，因為試探使信心開始運作，要使人從隱藏的上帝去尋找啟示的上帝，試探幫助信徒突破阻隔到上帝那裡去，這是成長和得福的好機會，對上帝有更深刻的理解。當一個人完全沒有試探，信心就沒辦法運作，路德的十架神學為試探帶來積極性。路德曾說：「我不祈求

---

<sup>43</sup> 黃厚基，〈馬丁路德的 *Anfechtung* 與屬靈操練〉，《浸神學刊·2018》(2018.12)：182。

<sup>44</sup> 柯哲輝，〈*Anfechtung*:上帝的擁抱—路德的試探觀〉，《教會》第五期(2009.9)：17。

<sup>45</sup> 柯哲輝，〈*Anfechtung*:上帝的擁抱—路德的試探觀〉，《教會》第五期(2009.9)：14。



免於所有的試探，那比十個試探更加可怕，恰當的試探是必要的，只祈求不跌倒而得罪我的鄰舍與神。」

試探是基督徒必然要面對的，就坦然貼受，以積極的態度面對，將 *Anfechtung* 看為靈命成長的機會。因此路德說了一句大膽的話：「試探是上帝的擁抱。」屬靈人往往遇見更劇烈的試探，沒有試探是最大的試探，使人驕傲，人以為可以靠自己的義而活，試探的積極面是激發基督徒的信心，挑戰信徒從苦難、羞辱中真認識上帝。

## 八、結論

靈修操練是基督徒一生要學習的功課，只要我們的活著的一天，就要不斷面對 *Anfechtung* 試探，因此耶穌教導我們禱告要這樣說：「不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。」

主禱文是耶穌給我們最寶貝的禮物，不叫我們遇見試探。當試探來臨時，感到 *Anfechtung* 不安、焦慮、恐懼、無望，在黑暗中雖看不見上帝，我們仍要有信心的眼光緊緊抓住、牢牢倚靠上帝的話語，信靠祂的慈愛掌管一切。

馬丁路德在宗教改革時，面對的壓力是一般人恐怕都能以承擔得。當時最有權、最有錢的教皇要追殺他，路德是孤身一人跟整個大公教會作對，以路德敏感的個性，從小到大都受到 *Anfechtung* 的困擾，他竟然沒有被打倒，反而勇敢地表明自己「唯獨聖經」的立場，不撤銷九十五條的言論<sup>46</sup>。隨後引發宗教改革運動在歐洲風起雲湧，面對排山倒海的壓力，馬丁路德寫下一首詩歌〈上主是我堅固保障〉表明他堅定相信上帝的信心，不論遇到多少的逼迫，上帝是他最堅強的後盾。曾經覺得一直無法勝過 *Anfechtung* 的軟弱修士，竟然變成改教戰士，關鍵的轉變在於對上帝的信心。

---

<sup>46</sup> 路德在「九十五條」裡，形容 *Anfechtung* 為「如地獄般又巨又大，口舌難以形容，罄筆難書，非親身經歷，必趕難以置信。」參：黃厚基，〈馬丁路德的 *Anfechtung* 與屬靈操練〉，《浸神學刊·2018》(2018.12)：177。

路德的 *Anfechtung* 是基督徒一生必然的經歷，靈修操練之路彷彿走在太魯閣白楊步道的山洞裡，一片漆黑令人感到害怕，不知道要走多久才會走出隧道口，在黑暗中前行仍要抱持著對上帝的信心，相信前方有光明的出口，有燦爛的美景、豐盛的恩典等著我們。

走過不憑眼見，只靠信心的風暴，經過這樣千錘百鍊的靈修操練，我們屬靈的肌肉會被鍛鍊起來，信靠上帝的心會越來越強壯，能夠真的體會到「患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡。」<sup>47</sup>

當苦難來臨時，我們竟然可以歡歡喜喜的面對，因為我們深知在 *Anfechtung* 的背後，隱藏的上帝正在微笑的看著我們。因著基督耶穌的十架受難，我們可確信上帝的慈愛永不改變，祂的信實直到萬代。<sup>48</sup>經過屬靈操練過的信心，我們的屬靈生命會扎扎实實的結出仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制的果子，散發出基督的馨香之氣。

---

<sup>47</sup> 參羅 5：3-5

<sup>48</sup> 黃厚基，〈馬丁路德的 *Anfechtung* 與屬靈操練〉，《浸神學刊·2018》(2018.12)：185。

## 參考文獻

- 艾瑞克·艾瑞克森。《青年路德：一個精神分析與歷史的研究》，康綠島譯。台北：心靈工坊，2017。
- 伯恩特·漢姆。《早期路德:信心的突破》。李淑靜、林秀娟譯。新竹：中華信義神學院，2017。
- 林鴻信。《覺醒中的自由—路德神學精要》。新北：校園，2014。
- 保羅·阿爾托依茲。《馬丁路德的倫理觀》。新竹：中華信義神學院，2007。
- 保羅·阿爾托依茲。《馬丁路德神學》。段琦、孫善玲。新竹：中華信義神學院，1999。
- 柯哲輝。〈*Anfechtung*:上帝的擁抱—路德的試探觀〉。《教會》第五期(2009.9)：14-18。
- 柯樂伯(Robert Kolb)。《馬丁路德:上帝子民的牧者》。顧美芬譯。新竹：中華信義神學院，2009。
- 柯樂伯(Robert Kolb)。《馬丁路德與上帝永存的道：威登堡學派與以聖經為中心的宣講》。顧美芬譯。新竹：中華信義神學院，2024。
- 韋真爾。《十字架的神髓:路德的靈命觀》。李廣生譯。香港：路德會文字部，2005。
- 馬丁路德。《我們的信仰》。戴懷仁、陳建勛等譯。香港：道聲，1992。
- 馬丁路德。《信心日引》。陳柳惠容。美國：台福傳播中心，1999。
- 馬丁路德。《路德語粹》。克爾主編。香港：道聲，1974。
- 馬丁路德。《路德語粹續集》。克爾主編。香港：道聲，1975。
- 畢思渠。《憂谷中的安慰：馬丁路德給憂鬱者的信及對今日教牧關顧的意義》。李明芳譯。台北：財團法人中華福音道路德會，2023。
- 陳冠賢。〈信義宗的靈修傳統〉。《神學論集》第 176、177 期（2013 夏、秋）：445-467。
- 提摩太·溫格爾。《馬丁路德的門徒培育班：再思十誡、使徒信經、主禱文、洗

- 禮與聖餐》。張洵宜譯。新北：校園，2017。
- 華達。《律法與福音》。關偉基譯。香港：路德會，1989。
- 黃克鏞、盧德主編。《基督宗教靈修學史：第三冊正教及新教靈修》。台北：光啟，2015。
- 黃厚基。〈馬丁路德的 *Anfechtung* 與屬靈操練〉。《浸神學刊・2018》(2018.12)：177。
- 楊慶球。《馬丁路德神學研究(增訂版)》。香港：基道，2009。
- 路德馬丁。《基督徒的自由》。和士謙譯。香港：道聲，1992。
- 路德馬丁。《路德選集上下冊(新編修版)》。徐慶譽等譯。香港：基督教文藝，2017。
- 廖元威。《威登堡風雲：馬丁路德的朋友與對手》。台北：道聲，2016。
- 劉幸枝。《發現路德：16篇尋訪改教足跡之旅》。新北：橄欖，2017。
- 劉錦昌。〈自由與束縛的靈修交談—基督徒的自由：路德、潘霍華與 C.Colson 的實例〉。《哲學與文化》第四十一卷第一期(2014.01)。
- 蔡錦圖。《跟隨馬丁・路德的腳蹤行：德國和梵蒂岡心靈之旅》。香港：基稻田，2016。
- 蔡麗貞。《我信聖而公之教會》。台北：校園，2004。
- 盧德。〈靈修神學研究方法論〉。《神學論集》第191期(2017春)：100-131。
- 羅倫培登。《這是我的立場—改教先導馬丁路德傳記》。香港：道聲，1993。

#### 網路文獻

- Matthew Barrett。〈馬丁路德：婚姻是品格的學校〉。瀏覽於2025年1月15日。  
<https://rtv.org.tw/luther-on-marriage-as-a-school-of-character/>。
- 徐四浪。〈律法與福音之辨明〉。瀏覽於2025年1月22日。<https://www.godoor.net/text/zhenli/ckzl04.htm>。