

灵性成长

以马内利·史威登堡的教导

史威登堡基金会

宾夕法尼亚州西切斯特© 2014 年史威登堡基金会版权所有。保留所有权利。

未经出版者事先许可，不得以任何形式或通过任何电子或机械手段，包括影印、录音或任何信息存储或检索系统，复制或传播本出版物的任何部分。

引文摘自以马内利·史威登堡著作的“新世纪版”。

以马内利·史威登堡著作的版本如下：

《圣爱与圣智》，译者：乔治 F. 多尔（宾夕法尼亚州西切斯特：史威登堡基金会：2003 年）。

《圣治》，译者：乔治 F. 多尔（宾夕法尼亚州西切斯特：史威登堡基金会：2003 年）。

《新耶路撒冷》，译者：乔治 F. 多尔（宾夕法尼亚州西切斯特：史威登堡基金会）。

《属天的奥秘》，译者：丽莎·凯特·库珀，第一卷（西切斯特：史威登堡基金会，2008）

《真实的基督教》，译者：乔纳森·S·柔斯（西切斯特：史威登堡基金会，2011）

著作摘选与反思作者：摩根·比尔德，衷心感谢编辑助理伯根迪·奥登·史密斯

翻译：刘广斌

设计和排版：凯伦·康纳

史威登堡基金会在美国印刷

教会北路 320 号，西切斯特，宾夕法尼亚 19380

www.swedenborg.com

目录

关于本书	1
第一部分 爱：是什么驱动我们？	2
第二部分 我们的内在与外在自我	6
第三部分 向内观察	12
第四部分 选择改变	18
第五部分 开始新生命	23
第六部分 做好服务	29
第七部分 提升你的觉悟	36
第八部分 拥抱天堂	41
关于史威登堡	45

关于本书

瑞典科学家和哲学家以马内利-史威登堡（1688-1772）最为著名的应该是对来生的生动描述，而他的神学著作中最强有力且反复出现的主题是：灵性成长或重生。

史威登堡用“重生”这个词来描述一个属灵之人被“重新创造”的过程。他告诉我们，虽然我们无法选择肉体的出生，但我们个人确实可以选择灵性生命的出生。

实践中个人如何才能摒弃与生俱来的支配性的自私冲动，以成为更有爱心、更有灵性的人？史威登堡写道，这不光是一个讲说或甚至相信正确之事的问题。重生是一个长期的转变过程，可以用四个步骤来概括。

1. 自省
2. 认识并承认我们的罪
3. 向神祈求
4. 开启新生

本书包含摘自史威登堡著作的一系列简短段落，讲述如何将这四个重生步骤付诸实践。这些段落综合起来，描述了一条与其他传统相呼应但同时又独特的史威登堡灵性成长之路。在每段引文之后，你会看到一段简要解释和反思，旨在帮助说明核心理念以及如何将其直接且有意义地应用到日常生活中。我们邀请你在需要灵感的时候阅读史威登堡的这些引文，使用引文和反思作为小组讨论的起点，或者仅仅是享用反思为你自己灵性旅程的食粮。

本书中的引文都来自于以马内利-史威登堡著作的新世纪版，这是史威登堡基金会出版的史公著作译本。摘引是按节号而不是页码，这样就可以交叉引用史威登堡著作任何译本中的段落。

我们希望你会觉得本书有益于你！如果你对内容或史威登堡的思想有任何反馈意见，你可以通过我们的网站 www.swedenborg.com，联系我们。

第一部分 爱：是什么驱动我们？

史威登堡告诉我们，灵性成长的第一步是深入审视自己的内心。甚麽是我们的最优先事项？是什么推动着我们大大小小的决定？他说答案就是我们的主导爱，我们将在下面的几个思考题里探讨这个问题。

思考题 1 我们的主导爱

我们的爱就是我们的生命本身。我们有什么样的爱，就决定了我们如何生活，进而决定了我们作为人的一切。特别是我们的主宰或主导之爱，决定我们成为甚麽样的人。

这爱有许多从属之爱，即从其衍生出来的爱，它们呈现不同的形式。但尽管如此，这些具体的爱天生属于主导爱，并与主导爱共同构成单独的疆域。主导爱就像它们的君王或首领，掌管它们，并将它们作为中间目标来运行，以便专注于并努力实现它自己的目标，即整体的首要和最终目标。它既直接又间接地如此运行。凡属于主导爱的事物，我们就会比其他事物爱得更多。

《新耶路撒冷》54

核心理念

"我们的爱就是我们的生命本身"，这是一个强有力的表述。史威登堡告诉我们，关于我们自我的一切都源于我们爱谁、爱什么、以及如何爱。识别我们最深层的爱可以打开自我反省的大门，使我们的灵性自我开始走向积极成长的道路。

反思

你的主导爱是什么？想一想是什么让你早上起床，是什么整天占据着你的头脑，你深深关心的是什么，你最害怕失去的是什么——总之，是你所爱的一切东西。你可能会想到人、物，甚至是情感或经历等无形事物。随着这些念头出现，你可能会觉得列一个书面清单，甚至开始写日记，以便日后可以回来重温，会对你很有帮助。

你的"爱的清单"上都有些什么呢？其中是否有让你惊讶的东西？有什么是你没有想到的吗？

如果你必须从这些事物中挑选一个作为你的主导爱，那会是什么？

思考题 2 好坏在于爱不爱

任何使我们快乐、满足和幸福的东西，都出于我们的主导爱以及与之和谐相处。我们把所爱的东西称为快乐，因为那是我们的感觉。虽然我们也可以把我们想要但不爱的东西称为快乐，但那不是我们生命的快乐。

我们所爱所喜的，看起来就是美好的；而我们不爱不喜的，就觉得是糟糕的。

《新耶路撒冷》58

核心理念

如何认识我们的爱，这里增加了一个新而有趣的探索维度：我们看为“美好”的东西与我们的爱相当一致；而与我们的爱相冲突的事物，在我们眼里就是“糟糕”。

反思

什么使你快乐？如果有一天你可以做任何想做的事，没有任何限制，你会做什么？

什么使你感到痛苦？什么会让你做噩梦？最近一次当你想到“我讨厌 XX”时，你那时在做什么？

当你回忆这些事情的时候，你注意到有甚麽感觉吗？不仅仅是你的情绪，还有你身体上的任何实际感觉。

对上述问题的回答如何展示出你的主导爱？

思考题 3 两类主导爱

有两种爱，一切美好与真实的事物都出自这两种爱，就像出自其源泉一样；也有两种爱，一切邪恶和虚假都出自它们。做为一切真实美好源泉的两种爱，就是对主之爱和对邻舍之爱；而一切邪恶与虚假之源泉的两种爱，就是对自己的爱和对这个世界的爱。

这后两种爱与前两种爱截然相反。

《新耶路撒冷》59

核心理念

史威登堡将主导爱分成两种基本类型：对他人的爱—即对主，对邻舍的爱；和对自己的爱—这可能包括获得财富、权力、声望或"世界"这个概念所包含的任何其他利益。

反思

回想一下思考题 1 的反思中，你所爱的事物清单，特别是确认为你的主导爱的那一项，它属于哪个类别？

史威登堡在其著作中指出，大多数人都是良善（无私）和邪恶（自私）之爱的混合体。你有哪些良善之爱？你又有哪些邪恶的爱？

思考题 4 神性之爱

爱的特征不是爱自己，而是爱他人，并通过爱与他人团结在一起。爱的特征也是被他人所爱，我们就是这样团结的。确实，所有爱的要素都可以在团结中，在爱的生命中找到，我们称之为快乐、喜悦、欢愉、甜蜜、福气、满足和幸福...

我们可以看到，神性之爱不可能不在祂爱的人和爱祂的人身上表现出来。如果这是所有爱的特征，那么这一定是爱本体的最高特征、无限特征。

《圣爱与圣智》47-48

核心理念

在这里，史威登堡谈论的是神性之爱，但这一概念也适用于我们与他人的关系：被分享的爱是极为神圣的。

反思

想一想你所爱的事物。首先，想象一个你爱的人，并且他也爱你。花点儿时间来体验这种情感。现在，想一想你爱的一个人或一件事，但却没有以爱对你回报。同样，花点儿时间让自己沉浸在这种感觉中。这两种体验有什么不同？这是否影响了你对爱的思考方式？

史威登堡多次说到主爱每个人。这里他说，人若以爱回应主，神性之爱就会有充分的体现。你相信这一点吗？你经历过神性之爱吗？那是个什么光景？你是否也感受到作为回应的对上帝的爱？

第二部分 我们的内在与外在自我

史威登堡告诉我们，属灵成长的一个方面是：注重我们的公众形象——即我们希望在别人眼里我们是怎样的人，与真正的我们之间的区别。接下来的一系列思考题，将探讨我们的思想、我们的行为和我们的灵性自我之间的关系。

思考题 5 我们的灵体构成

我们的灵体必须在肉体中形成。灵体是由真理和良善构成的，这些真理和良善从主而来，经由灵性世界流入我们。我们在自身之内相对应的物质界事物中，为这良善和真理找到了家。这些物质界事物称为良善与真理的公民和道德形态。这样，我们的灵体形成过程的本质就清楚了。

《真实的基督教》583

核心理念

我们的灵体——可以认为是我们的灵魂——实际上是由真理和良善构成的。史威登堡在其著作《新耶路撒冷》11中，阐述了这一概念：

宇宙中所有符合神性设计的事物都归因于良善和真理。在天堂和尘世都绝无例外。因为一切良善事物，就像一切真理一样，都来自于神性发出，那是万物的源头。

因此，史威登堡在这里真正要说的是，我们的内在自我接受神性流入，就像生命本身经历的那样。

反思

你想到人的灵体时，你如何想象它？它是由什么构成的？它看起来是什么样子的？

想象一下史威登堡上面所描述的灵体：纯粹的真理和良善。与你以前的想法相比，这有什么不同？这是否改变了你思考灵性自我的方式？

思考题 6 意志和认知

我们有两种能力，构成我们的生命，一种叫意志，另一种叫认知。它们是可以区分的，但它们被创造为一体。当它们合二为一时，被称为心灵。它们就这样构成人的心灵，那里确实存在着我们的全部生命。

正如宇宙中的所有事物都符合神性设计，都能溯源于良善和真理一样，我们所有的一切也都关联着我们的意志和认知。这是因为我们拥有的任何良善都存在于我们的意志，我们拥有的任何真理都关联着我们的认知。我们这两种能力，这两个具有生命力的部分，接受良善和真理并被其推动：我们的意志接受一切良善并被其激活，我们的认知接受一切真理并被其推动。除了我们这两个能力之外，再无别处可见良善和真理。此外，既然它们不在任何别处，爱和信仰也不在别处，因为爱和良善彼此依存；同样，信仰和真理也是如此。

《新耶路撒冷》 28-29

核心理念

意志和认知是史威登堡神学中最重要两个原则。这些名字本身就提供了其含义的线索。认知指的是我们思想，撷取信息并从中得出结论。它也可以是我们的理性，是我们自由选择能力的一个关键组成。而意志推动我们：是导致我们行动的情感、本能以及内在动力。

你是否曾对自己说过，“我无法控制自己，我就是要这么做”？这是你的意志在起作用。你头脑里的那个小声音告诉你，你所做的事情是错误的或危险的，这是你的认知。

反思

回顾过去一周左右你遇见的一个人，在你脑海中留下的一些深刻印象，无论是好的还是不好的经历。

如果你因那次互动而感到受伤或愤怒，你当时是如何回应的？后来回想起来，推动你反应的内在动机是什么？是否有过往的因素对你起作用，导致“扳机”被扣动了？

如果那件事是积极的，那么是有意识的积极（如，选择为他人做好事），还是意外的积极（一个意外的机会去帮助别人或被别人帮助）？同样，推动这一行动的动机是什么？在遇到这种情况时，你脑海里的想法是什么？

无论是哪种情况，随着事件的进展，你的意志和认知是如何发挥作用的？

我们所有的一切也都关联着我们的意志和认知

思考题 7 认识真理走向重生

我们与生俱来的邪恶存在于我们属世自我层面的意志中。这个属世的意志迫使认知接受它，并在思想上契合它的欲望。因此，如果我们想要重生，就必须通过认知作为中介手段来实现。

这个过程中，我们的认知获得的信息先是来自于父母和老师，后又来源于我们的读经、听道、读书和交谈。我们的认知作为结论接受的东西就被称为真理。因此，说通过我们的认知来进行改造，等于说通过我们的认知接受的真理来进行改造。真理教我们相信谁，相信什么，也教我们做什么，希望什么。毕竟，无论我们做什么，都是出于我们的意志，按照我们的认知来做的。

《真实的基督教》 587

核心理念

"如果想要重生，就必须通过我们的认知来实现"。换句话说，要遵循灵性成长的道路，我们首先要有坚定的是非观念。在上面这段话中，史威登堡说，这首先来自于我们的父母和老师，然后来源于成长过程中我们遇到的观念、阅读圣经、以及接触到的人。

反思

你最珍视哪些属灵真理？这些信仰的来源是什么？多年来你的信仰是否有变化？

你的属灵信仰如何影响你的生活方式？

当你觉得自己需要更多答案时，你会去哪里寻找？

思考题 8 内在与外在自我

我们的内在自我是我们的意志。它是我们独处时思想的根源，比如我们在家里的时候。我们的外在自我是我们在公司或公共场合的言语与行为。那么，我们的内在自我就是仁爱 and 信仰——属于我们意志的仁爱，和占领我们思想的信仰。

在我们经历重生之前，仁爱 and 信仰构成了我们的世俗自我，它被分为内在和外在两个层面。这可以从以下事实看出：我们在公司或公共场合不能像在家里时那样行事。导致内在和外在层面分裂的原因是，民法对那些做坏事的人规定了惩罚，对那些做善事的人规定了奖励。由于没有人希望受到惩罚，而每个人都希望得到奖励，于是我们强迫自己做出一个与内在自我分离的外在自我。奖励的方式是财富或良好的名声。除非我们遵循法律去生活，否则一个都得不到。这就是为什么道德和仁义是外在的，即使那些内在没有道德和仁义的人也在实行。这就是所有虚伪、谄媚和假装的起源。

《真实的基督教》592

核心理念

上面这段话使我们对内在和外在生命有了明确的定义。请注意，在思考题 5 中，史威登堡说内在自我由良善和真理构成。在这里他说是仁爱（有时译为慈善）和信仰。他实际上是用两种不同方式来表达同一个概念：良善是仁爱的深层原则，正如真理是信仰的深层原则一样。

反思

在接下来的一周左右时间里，留心你的想法和你实际说的与做的之间的区别。你的意图与你的行动有多少次是不同的？有多少时候是相同的？

如果把你的意图（你的意志）看作是你灵体的“东西”，你对自己所思想和意图之事的观念是否有了改变？

有多少时候你的意图与行动不一致？

思考题 9 自由、理性与重生

凡是出于自由按照自己的思想做的，都永远属于我们自己。这是因为我们的自我认知与自由是不可分割的。自我认知是我们生命的一部分，无论我们依据自己的生命做了什么，都是自由地做的。那么，我们的自我认知所涵盖的一切都出于我们的爱，因为我们的爱就是我们的生命。无论我们遵循自己的生命之爱做了什么，都是自由地做的...

我们说，凡是自由地、按照自己的思想所做的都是永久的，因为凡成为我们自己一部分的东西都无法被根除。它既成为我们爱的一部分，也成为我们理性的一部分，成为我们意志和认知的一部分，也就是说，成为我们生命的一部分。实际上，它可以被取代，但却仍然不能被驱除。当它被取代时，就从中心被挪移到边缘，并在那里栖身。这就是"永久"的意思。

例如，假设我们在年轻时和成年初期，因为给我们的爱带来快乐而接受了错误的行为方式——也许是欺骗，或亵渎，或报复，或滥交。由于我们自由地做了这些事，与我们的思想一致，这就成为了我们自己的一部分。但后来，如果我们忏悔，远离这种行为，并将其视为应予抵制的罪，因此自由而理性地诫免它，那么我们就使与邪恶相反的良善行为成为我们的一部分。然后，良善行为在中心找到了位置，并向外周推拒邪恶，根据我们对邪恶的厌恶和抵制，推向越来越远之处。尽管看起来邪恶似乎已经不存在了，它却依然不能被根除净尽。正在发生的是，主正在约束我们的邪恶行为，将我们维持在良善之中。这就是发生在我们所有的遗传邪恶和所行邪恶上的实情。

《圣治》 78-79

核心理念

我们所有的行动都涉及某种程度的选择。史威登堡告诉我们，如果我们选择做某事，而且没有人强迫我们，那么这就成为我们的一部分——我们灵性自我的一部分。选择改变我们的消极行为是走向重生之路的第一步。

反思

花点时间回想一下你最近所做的事和选择。选一个你脑海中印象深刻的事，无论好坏。做那个决定背后的动机是什么？现在当你回想的时候，你是为自己做出了正确选择而感到欣慰？还是感到后悔，希望自己能有不同的选择？

现在回想一下长期以来的情况。你在生活中所做的选择呈现什么模式？这些模式反映出你怎样的爱？如果你列出清单或写日记，请标出你生活中反复出现的一些模式。

你的这些生活模式如何反映你的爱？

思考题 10 内在与灵性，外在与尘世

所有人都有一个内在层面和一个外在层面。这内在层面称为内在自我，而外在层面称为外在自我。然而，一个不知道何为内在和外在自我的人也可以相信，内在自我是思考和意愿的来源，外在自我是言语和行动的出处。这些确实是我们的内在和外在特征，但它们并不是构成我们内在和外在自我的本质。人的心性确实被普遍认为是内在自我，但实际上，心性被分为两个领域。其中一个领域是灵性的，位处更高更深在；另一个是世俗的，位处较低较表浅。我们的灵性心性主要关注灵性世界，应对那个世界的事物，无论是那些呈现天堂的，还是陷于地狱的（两者都在灵性世界）。另一方面，世俗心性主要关注世俗领域的事，应对这个世界上的事情，无论是善还是恶。

《真实的基督教》 420

核心理念

在思考题 8 的讲述中，史威登堡说，我们自我的内在部分反映了我们真正相信的东西，而外在部分反映的是我们希望别人如何看我们。在这里，他从不同的角度探讨同一个理念：内在自我这部分关注的是灵性事物，而外在自我则关注世俗事物。在这两种情况下，你向内走得越远，就越接近你的真实自我。

反思

想象一个你认为是灵性或神圣的事物，可以是一个地方，一项活动，或者一个物体，能激发你与神建立联系的感觉。然后去那个地方或参加你所想的活动。或者，如果不可能，花些时间在你的脑海中重现这种体验。请注意你的感觉。你身体上正在经历哪些感觉？有哪些情绪？把这些感觉保留在你的记忆中，这样你就不会忘记。如果你愿意，可以把它写下来，或者制作一个视听作品，帮助你重温那一刻。

现在想象一项日常活动。选择那些你喜欢，但对你来说不关联任何灵性的活动。体验同样的过程：要么实际参与这个活动，要么花一些时间在心理上置身其中，然后注意你的感觉。

这两种体验有什么不同？它们有什么相似之处？

你向内走得越远，就越接近你的真实自我

第三部分 向内观察

史威登堡告诉我们，真正明白我们的爱和动机是很重要的，因为除非我们诚实地省察自己的内心，否则就不可能有属灵成长。下面的系列思考题提出了对这个自我省察过程的领悟。

思考题 11 真正认识罪

在基督教世界里的人，不可能没有罪的概念。基督教里的每个人从幼年开始就被教导什么是邪恶，从青年开始就被教导哪些邪恶是罪。。。构成罪的邪恶只是那些针对我们邻舍的邪恶，而针对邻舍的邪恶也是针对上帝的邪恶，这就是罪的含义。

然而，仅有罪的概念对我们来说毫无意义，除非我们省察自己生活中的行为，看看是否公开或隐秘地做过这样的事情。

在采取这个行动之前，关于罪的一切对我们来说只是一个概念。传道人关于罪的讲述只是一道声音，从我们的左耳朵进来，从右耳朵出去，然后就消失踪影。最终，它成了崇拜中的一个模糊想法和喃喃自语的行话。对许多人来说，它似乎只是一个想象与虚构而已。

然而，如果我们依据何为罪这一概念的光照来省察自己，发现自己身上有一些此类东西，并对自己说：“这样的邪恶是罪”，然后出于对永恒惩罚的恐惧而戒绝它，结果就会完全不同。这样我们的两耳就会开始接受教会中富有启发性和说服力的教导，将其铭记于心，从一个非基督徒转变成基督徒。

《真实的基督教》525

核心理念

史威登堡在这里触及了两个重要观点。首先，罪不仅仅是违反了更高当局给我们设立的规则，它实际上是正在（或希望）伤害我们的邻舍，这里的“邻舍”是指所有其他人。其次，除非我们把罪和自己的行为联系起来—除非我们意识到自己是罪人，因为我们做了伤害别人的事情—否则我们就不会真正理解什么是罪。

反思

在读到这段教导之前，你是如何定义罪的？史威登堡的定义与你的定义相比有何不同？他的观点是否改变了你对罪的看法？

根据史威登堡的定义，你是一个罪人吗？如果是的话，你对这种理念的直接反应是什么？

如果罪的含意指的是伤害他人，那该怎么办？

思考题 12 两种危险的爱

长期以来，有两种爱在人类中根深蒂固：支配所有人的爱，和占有所有人财富的爱。如果对第一类的爱不加约束，它就会冲突急进，直到它想成为整个天堂的上帝。如果对第二种爱放开缰绳，它就会迫切贪求，甚至于想成为整个世界的主宰。所有其他形式的邪恶之爱都位于这两种爱之下，作为它们的帮凶。

这两种爱极难通过自我省察被发现。它们生存在我们内心深处，深深地隐藏自己。

《真实的基督教》533

核心理念

在这里，史威登堡描述了两个强大的人类动机：权力和财富。这似乎是一个显而易见的总结。但史威登堡还说，这些阴险的爱可以隐藏在我们内心深处，以我们意想不到的方式蛊惑我们。

反思

依你看来，史威登堡为什么将这两种爱确认为最强大和最危险的？这符合你的经验吗？

你在别人身上看到这两种爱吗？它们是如何表现的？你认为大多数人都能意识到它们的存在吗？

思考题 13 装饰性信仰

相信圣经的教导或者教会的教义，却不遵循着去生活，这看上去似乎是信仰，一些人也相信他们这样就得救了。然而真相是无人单凭这种信仰得救，因为这是装饰性信仰，这里需要讲讲它的特性。

装饰性信仰指的是，人相信并热爱圣经和教会的神学，不是因为它是真理，也不是为了据之生活，而是为了利益和名誉，为了被认为有学问。结果，当人专注于这种信仰时，他的焦点不在主或天堂，而在自己和这个世界。在这个世界上有巨大野心和贪婪的人，比那些没有巨大野心和贪婪的人，更强烈地相信教会神学教导的真理。这是因为对他们来说，教会的神学不过是达到他们自己目的的手段。他们越渴望这些目的，就越热爱、越信奉这些手段。

《新耶路撒冷》116-117

核心理念

虽然我们看不到他们的内心（可能他们也看不到），但史威登堡指出，许多人去教堂的动机是世俗的，而不是灵性的。他还观察到，怀有世俗动机的人实际上可能更爱教堂——如果去教堂能帮助他们实现其野心的话。

反思

哪些类型的人可能有史威登堡上面描述的那种装饰性信仰？他们可能会如何行事？这样的信仰有哪些表现或外在装饰？

许多人描述自己为属灵之人，而不是宗教人士，并规避宗教组织，因为那里有虚伪的东西。你认为这是正确的决定吗？

如果你去教堂或参加宗教活动，你为什么这样做？

思考题 14 自爱的表现

只要我们在思想上和行动中不考虑我们的邻舍，我们就陷入自爱之中。于是我们不关心公共福祉，更不用说主。我们只关注自己和我们的小圈子。这意味着，当我们为了自己和小圈子去做某事时，虽然实际上有利于公众和我们的邻舍，那却只是给人看的。

至于说"我们自己和我们的小圈子"，我的意思是，当我们爱自己时，我们也爱那些属于自己的人，特别是我们的孩子和孙辈，以及我们通常认同的每个人，即那些"自己人"。爱他们也就是爱我们自己。这是因为我们觉得他们属于我们，并在他们身上看到我们。被我们称为"自己人"的，包括每一个赞美我们、尊重我们、崇拜我们的人。

《新耶路撒冷》66-67

核心理念

我们常常认为爱自己的家人和朋友是无私的，但在这里史威登堡说，我们强烈认同我们所爱的人，关怀他们，其实就等于爱自己。

反思

想一想与你最亲近的人。你是否同意，做有利于他们的事情和做有利于自己的事情是一样的？相同之处是甚麽，不同之处在哪里？

是否有一些事情，你会为你的家人和朋友去做，却不会为其他人做？是哪些种类的事情呢？你如何划分界线？

可否根据你有怎样的朋友和家庭来判断你？如果你没有家庭，你的个人形象是否会改变（或者，如果你有家庭却没有任何亲密的家庭成员，你的个人形象是否会改变）？如果你有一个不同的朋友圈，你对自己的看法会不同吗？

思考题 15 善行、积德与救赎

人们普遍认为，仁爱只不过是向穷人施舍，帮助有需要的人，照顾寡妇和孤儿，以及捐助建立、扩展安养院、医院、招待所、孤儿院，特别是教堂建筑。然而，这些行动有许多并非必然构成仁爱，而是与之无关的。

认为这类善行就是仁爱的人，难免相信他们因此积了功德。虽然他们可能公开宣称不希望自己的善行获得任何酬报，然而在内心深处却相信自己配得功德。这在身后是非常明显的。这样的人死后会列出他所行善事，并要求救赎作为回报。

于是对他们进行核查，以找出他们行为的起源以及这些行为的结果具有怎样的品性。根据他们行为的起源——无论是出于傲慢，出于对名声的渴望，还是希望被视为慷慨，抑或盼望赢得朋友，或出于某种单纯的世俗倾向，甚至出于虚伪——都要根据这起源来判断，因为起源的品性存在于行为之中。

《真实的基督教》425

核心理念

我们习惯于认为善行毫无疑问就是良善。但在这里史威登堡说，如果我们帮助他人或做慈善捐款只是为了让自己看起来是好人，那么我们可能确实在帮助他人，但是并没有帮助自己。

反思

你是否认识一些人，他们做志愿者或为慈善捐款，但他们的言行却显示出其动机是自私的？你是否认识另一些人，他们看起来出于真正的爱而行慈善捐赠以及做善事？捐赠者的动机如何影响赠品的格调以及受赠者的反应？

当你出于爱而为别人做一些慈善之事时，会有什么感觉？如果你曾出于自私的动机为别人做了一件好事，你能回忆起当时的状态吗？

如果一个人做善事的动机，混合着自私和无私的源由，你还会把它算作是一件善事吗？算或不算，为什么？

如果你出于自私去做善事，那还算是善事吗？

第四部分 选择改变

一旦我们开始省察自己，通常不久就会发现不良的习惯、行为模式或爱。重生过程的下一步是采取行动，改变我们自身的这些方面，这个步骤被史威登堡称为悔改。

思考题 16 自由与改造

只要法律不禁止，我们有思考和做邪恶或谬误事情的自由，目的是使我们能够被改造。也就是说，如果要使良善和真理成为我们生命的一部分，就需要把它们植入我们的爱和意志中。而除非我们有自由去深思什么是邪恶和谬误，以及什么是良善和真理，否则这是不可能的。

《新耶路撒冷》143

核心理念

人们常常想知道为什么一个全能的上帝会允许世上有这么多的邪恶和痛苦。这里我们看到史威登堡的答案。为了真正成为良善之人，我们必须选择成为良善。然而，除非我们也有能力深思邪恶，并有选择的自由去行出来，否则我们不可能做出真正的、明智的决定，成为良善者。

反思

你是否曾经想要做一件错事，然后决定不做？这个决定让你有怎样的感觉？另一方面，是否有这样的时候，你知道不应该做某事，但你还是做了？事后你的感觉如何？

思考题 17 如何悔改

那么问题来了，我们该如何悔改？答案是，我们要积极主动地去做。也就是说，我们要省察自己，认识并承认自己的罪，向主祈祷，并开始新的生活。

不省察自己就不可能悔改，这样的事实已在别处表明。除非承认我们的罪，否则自我省察有什么意义？除非承认这些罪在我们身上，否则承认有何意义？除非在主面前承认我们的罪，祈求祂的帮助，然后开始新的生活——这是整个实践的目的，否则这三个步骤的意义何在？这就是积极的悔改。

《真实的基督教》530

核心理念

史威登堡在这里给我们指出忏悔的路径，简而言之就是：

1. 自我省察
2. 认识并承认我们的罪
3. 向主祈祷
4. 开始新的生活

反思

这个过程的前两步，即自我省察和承认我们的罪错，已经在前面的部分讲过了。在你看来，为什么史威登堡强调自我省察是属灵成长的第一步？

思考题 18 祈祷和忏悔

在我们省察自己之后，有两项职责是必须履行的：祈祷和忏悔。祈祷是请求主怜悯我们，给我们力量抵制我们所悔悟的罪，并赐予我们心思和欲望去行良善，因为“离开了祂，我们就什么都不能做”（约翰福音 15:5）。忏悔是指我们看见、认识并承认我们的罪，领悟到我们是可悲的罪人。

没有必要在主面前罗列我们的罪，也没有必要乞求祂宽恕我们的罪。之所以不需要在主面前罗列它们，是因为我们在自己内心深处找到了它们，看见了它们，于是它们就呈现在主面前了，因为它们已经摆在我们面前。主在引导我们自我省察。祂揭露我们的罪，激发我们的痛悔，同时激励我们停止做这些事并开始新生命。

说不应该求主宽恕我们的罪，有两个原因：第一个原因是，罪并没有被根除，而只是在我们里面被改变了位置。当我们悔改后不再做这些事并开始新生活时，罪就被挪至边缘了。这是因为粘附在每项罪上的渴望，集结成团，数不胜数，它们不能在一瞬间被置边，但可以在我们自己接受改造、获得重生的各个阶段，逐步对付。

第二个原因是，主是仁爱本体。因此，祂宽恕所有人的罪过，不为任何罪责备人。祂说：“他们不晓得自己在做什么”（路加福音 23:34）。但这并不意味着我们的罪被完全驱除了。彼得问祂应该多少次宽恕得罪他的朋友——是否应该宽恕七次？主回答说：“我对你说，不是到七次，而是到七十个七次”（太 18:21-22）。看看，主是何等的宽恕！

《真实的基督教》539

核心理念

在这里，史威登堡谈到了祈祷在属灵成长中的重要性。这不是要求宽恕，而是承认如果没有更高力量的帮助，我们无法改变。同时，他向我们保证，无论我们做了什么，都没有针对我们行为的神性审判。

反思

史威登堡强调，没有上帝的帮助，我们无法改变自己。你是否同意在这个过程中，切实降伏是必要的？不相信有更高力量的人，是否还能从自我省察和拒绝不良习惯的作为中受益？能与不能，为什么？

你是否曾经祷告祈求改变的能力？如果有过，接下来发生了什么？

你是否曾经祷告祈求改变的能力？

思考题 19 切实悔改

在基督教新教世界里，积极的悔改，也就是省察自己，认识并承认自己的罪，向主祷告，开始新的生活，是很难实现的。因此这里建议一种容易的悔改：当我们正在思考做一件坏事，并形成了去做的意图时，我们要对自己说：“我正在想这事，我打算去做这事，但因为这是一种罪，我不能去做。”这就抵制了地狱对我们的诱惑，使其无法进一步侵入。

《真实的基督教》535

核心理念

这是一个简单的练习，在各种情况下都能发挥作用。当你意识到自己有做错事的冲动时，停下来对自己说：“不，我不能这样做。”用史威登堡的话来说，这是你的认知告诉你的意志该怎么做。

反思

你曾经尝试过这样做吗？你觉得这样做容易还是困难？

如果你还没有尝试过这种练习，请抓住机会做一下。当你这样做时，你会有什么想法、情绪或身体反应？是否可以在你的住室周围或你的车里设置提醒，以阻止不良行为。一条简单的提醒“要祷告！”就能创造奇迹。

思考题 20 弃恶向善

我们通过考察自己的思想来探究意志的意向，这意向展现在思想中——例如，我们是否正在思考、意愿和打算进行报复、通奸、偷窃或做假证，或乐于怀有这些欲望。在亵渎上帝、圣经、教会的行为上也是如此，以此类推。

如果我们对这些问题进行深入思考，探究当无需惧怕法律或顾虑自己的名誉时，我们是否会做这些事。如果探究之后，我们决定不再意欲这些事，因为它们有罪，那么我们就在践行真实且深刻的悔改。尤其当我们乐于那些恶行，觉得可以自由地去做，但在最后一刻，我们抵制并放弃了，就更是如此。如果我们如此反复实践，那么当这恶念再次回来时，我们就会感到讨厌这曾使我们喜悦的东西，于是我们会诅咒它们到地狱里去。

《真实的基督教》532

核心理念

我们越是选择行善而不作恶，良善就越深入地扎根在我们内心，这样我们就开始真正喜欢行善。

反思

你能想到你曾喜欢过、但现在不喜欢的不良事物吗？你现在对它的感觉与过去相比有什么不同？

是否有一些你喜欢做的事情是对自己或他人有害的？请想象一下你不再喜欢做这些事情的情形。如今你会采取什么措施来启动这个过程？

第五部分 开始新的生命

我们在上一部分看到，灵性成长之路始于悔改。现在，史威登堡谈到了当我们沿着重生之路继续前进时会发生什么。

思考题 21 改造与重生

如果我们要从一个属世之人变成属灵之人，就不可避免地要进入并经历两种状态。第一种状态称为改造，第二种状态称为重生。在第一种状态下，我们从属世自我转向有了属灵自我，我们渴望属灵。在第二种状态下，我们成为既属灵又属世的人。第一种状态是由真理带来的（必须是与信仰有关的真理）。通过这些真理，我们努力发展仁爱。第二种状态是由出自仁爱的良善行为带来的。通过这些行为，我们更深入地领悟与信仰有关的真理。

《真实的基督教》571

核心理念

这里我们看到改造和重生之间的区别。在改造中，我们从智识上理解必须做什么才能成为更好的人，我们的目标是发展仁爱，一种对所有的人的爱。在重生中，仁爱已经开始发展，我们开始付诸行动落实对他人的爱。

反思

根据上述定义，你如何判断自己是否已经从改造进入了重生？对此你有怎样的感觉？这如何体现在你的日常生活中？

思考题 22 属灵争战

我们知道，肉体与圣灵对抗，圣灵与肉体对抗。肉体及其情欲必须得到控制，然后圣灵才能活跃起来，我们才能成为一个新人（罗马书 7:22-23；加拉太书 5:16-17, 24-25；以弗所书 4:22-24；彼得前书 2:11）。

意志的分歧发生后，会形成一场争战，这就是所谓的属灵争战。这场内在的冲突，这场争战，不是直接发生在良善与邪恶之间，而是发生在捍卫良善的真理与捍卫邪恶的谬误之间。良善不能自己争战，而是通过真理作战。邪恶也不能自己争战，而是通过谬误作战。同样，意志也不能自己争战，而是通过认知作战，因为认知持有其真理。

我们在自己的内心，而不是别处感受到这场争战。我们把它体验为对良心的攻击。但实际上，是主和魔鬼（即地狱）在我们里面争斗。他们争夺对我们的控制权，要看我们将属于谁。魔鬼或地狱袭扰我们，召唤我们内在的邪恶。而主保护我们，召唤我们内在的良善。

虽然这场争战发生在灵性世界，却也是我们内心的一场战斗，发生在捍卫良善的真理和捍卫我们内在邪恶的谬误之间。因此，我们必须参与这场争战，就好像我们完全靠自己行动一样。我们有选择的自由，要么代表主，要么代表魔鬼行事。如果我们坚持捍卫良善的真理，我们就站在主的一边；如果固守为邪恶辩护的谬误，我们就在魔鬼一边。

由此可见，无论哪一个自我获胜，无论是我们的内在自我还是外在自我，它都将控制另一个自我。这全然就是两个敌对的君王在争斗，都想统治对方的国家。获胜的一方获得权力，控制对方的领土，所有生活在那里的人都必须服从他们的新主宰。

在这种情况下，如果我们的内在自我获胜，它就会掌权并能镇住外在自我的所有邪恶，我们的重生就会继续。另一方面，如果我们的外在自我获胜，它就会掌权并驱散内在自我的所有良善品性，我们的重生就会停止。

《真实的基督教》596

核心理念

“良善通过真理作战，邪恶通过谬误作战”。在上个思考题，史威登堡强调了属灵真理在发展仁爱方面的重要性。然而，属灵真理是很严肃的事情，如果你相信谬误的东西，常常就会远离仁爱 and 利益他人，变得越来越专注于自身和私欲。这就是史威登堡在这里描述的争战。他告诉我们，被诱入歧途是很容易的。

反思

回忆一下你经历过的良心挣扎时刻。那时你是否感觉到内心深处正进行着一场争战？如果你必须给那场争战的双方下定义，你会如何鉴别它们？

哪一方赢得了这场争战？你是否觉得自己装备有足够的真理？

这场良心争斗的结果对你有长期的影响吗？

思考题 23 属世、属灵和属天

当内在无生命之人经历冲突时，他们几乎总是屈服。若没有冲突，邪恶和虚假就会主宰他们，使他们成为邪恶的奴隶。他们的约束是外在的，包括惧怕法律，以及惧怕失去生命、财富、利益和与之伴随的名声。

属灵之人经历冲突时，他们总是获胜。管控他们的约束是内在的，称为良心的制约。

属天之人不会陷入冲突。如果邪恶和虚假的攻击来到，他们就厌弃它们，所以他们被称为胜利者。他们是自由的，没有明显的约束遏制他们。然而他们确实有无形的约束，这就是他们所感认的良善和真理。

《属天的奥秘》 81

核心理念

在前面的讨论中，我们谈到存在有两个层面：属世层面和属灵层面。但史威登堡讲述了一个更高的层面：属天层面。他上面这段话给了我们一种方法，来比较这三种存在状态。

当属世之人受到试探时，他们会退缩，因为他们害怕被抓住，遭受惩罚。当属灵之人面临试探时，他们会抵制诱惑，因为他们决心要行为良善、怀有爱心。属天之人超越了试探，因为就他们的本性来说，邪恶是如此格格不入，以至于他们根本无法想象会这样做。

反思

想一想你熟悉的人。你是否交往过一些人，他们似乎不受邪恶和冲突的影响？他们如何与人交往？一个属天之人会有什么外在迹象？一个属灵之人呢？

思考题 24 生命展示信仰

在我们死后到达的灵性世界里，没有人问我们的信仰是什么，我们的信念是什么，只问我们的生命状态如何，我们的品性是这样的还是那样的。那里的人知道，我们信仰的品质和信念的品质取决于我们生命的品性，因为生命为自己构建的信念体系，就是为自己构建的信仰。

《圣治》101

核心理念

尽管史威登堡是从基督教的角度写的，但他在这里，以及在他著作的许多地方都说到，你属于什么宗教并不重要，重要的是你的行为展示了怎样的信仰。或者换个说法，你参加哪个教堂（或犹太教堂，或寺庙）并不重要，甚至你是否去教堂也不重要，重要的是你的生命是否反映了美好的价值观。

反思

这样的讲述是否会改变你对其他宗教的看法？

"有灵性但无宗教"的人也可以经历深层面的灵性成长！你认为史威登堡会支持这样的观点吗？

你的日常行为展现了怎样的信仰？你为自己构建了怎样的信仰？

思考题 25 长期渐进的重生

我们只能逐渐重生！物质世界存在的每一件事都在证明这个事实。一棵幼苗不会在一天之内成长为一棵大树。首先是一粒种子，然后生根，然后发芽，芽再长出树干，从树干长出树枝，长出叶子，最后开花和结果。小麦和大麦也不是一天之内就能长到可以收获的。一个家不会在一天内建成。我们也不能在一天之内就完全长大，而达到智慧需要更长时间。教会不能在一天内建立起来，更不用说完善了。除非先有一个开始，否则我们不会朝着一个目标发展。

《真实的基督教》586

核心理念

在灵性成长的道路上，虽然经常会有骤然的突破性进展，但实际上这是一个长期的、持续的过程。

反思

你认为自己正走在灵性成长的道路上吗？如果是的话，有多长时间了？今天的你与当初的你有什么不同？

史威登堡上面描述的每一个过程：一棵成长中的树、一座正在建造的房子等等，都有一个终点，或者说是过程结束的时间。你认为灵性成长有终点吗？如果是的话，你是如何想象它的？

第六部分 做好服务

史威登堡说，一旦我们开始走上灵性成长的道路，对他人之爱就开始在我们内里生长。而他所说的益用就是将这对他人之爱付诸行动。但益用并不总是我们想象的那样。在下面的思考中，我们将看到一些需要注意的陷阱。

思考题 26 善行与智慧

许多人认为，对邻舍之爱包括向穷人施舍，向有需要的人提供资源，以及对任何人做善事。然而，仁爱意味着谨慎行事，目的是要导致良好的结果。如果我们向贫穷或有需要的歹徒提供资源，这样的供应就是在伤害我们的邻舍，因为这些资源助长了歹徒的邪恶，为他们提供了伤害他人的手段。当我们向良善者提供资源时，情况就不同了。

《新耶路撒冷》100

核心理念

有爱心并不意味着不分青红皂白地帮助每个人——我们必须考虑到自己行为的可能后果。

反思

你是否曾经试图帮助某人，后来发现你实际上是在伤害他？你是否看到过有人出于善意助人，结果适得其反？你对此作何反应？

你如何判断一个困境中的人是否真的有需要，或者你提供的帮助会被用于良善目的？

思考题 27 谁是我们的邻舍

人的邻舍指的并非单个的个人，而是众人。也就是说，指的是任何较小或较大的社区、我们的国家、教会、主的国度，以及最重要的主自己。这些都是“我们的邻舍”，我们应该出于爱而对他们行良善。这些也是逐级上升的邻舍层级。一个由许多人组成的社区是比单个人更高层级的邻舍。在更高的层级上是我们的国家，更高的是教会，更高的是主的国度；但在最高的层级上，我们的邻舍是主。这些上升的层级就像梯子的阶梯，主位于顶端。

《新耶路撒冷》91

核心理念

在讨论“爱你的邻舍”这一戒律时，史威登堡明确指出，邻舍可以是我们遇到的任何人，无论是住在隔壁的人还是更大群体的人。

反思

想一想，“邻舍”是指一群人——社区、学校、工作场所。你与这些整体上的邻舍具有怎样的关系？哪些行为可以反映出你对整个群体的爱？

对一个你不认识、也许永远不会再见到的人来说，做他的邻舍意味着什么？

思考题 28 行良善也要有区别

一个社区与单个人相比，是一个更高层级上的邻舍，因为它是由许多个人组成的。我们当比照该社区具有的良善，像对待个人那样对其施行良善。这意味着，一个由诚实之人组成的社区，和一个由不诚实之人组成的社区，对他们所行使的良善会完全不同。我们爱一个社区，当出于对良善之爱去关怀这个社区的美好特质。

《新耶路撒冷》92

核心理念

我们应该像对待个人那样，对待一个群体——支持美好的，厌弃不良的。这两种反应都可以是爱的表现。

反思

思考一下你所居住的社区。它是什么类型的？你会把它描述为诚实的还是不诚实的？对你周围的人来说，你觉得怎样做才是一个好邻舍？

现在想想你的国家，这个更大的社区。当你的国家作为一个整体采取行动时，你可能同意或者不同意。在这些情况下，你的服务方式会有什么不同？

思考题 29 教会是更高的邻舍

在更高层级上我们的邻舍是教会，因为如果我们关心教会，就是关心我们国家人民的灵魂和永恒的生命。这意味着，如果我们出于爱而关心教会，我们就是在更高层面上爱我们的邻舍，因为我们热望并努力为他人争取天堂永恒的幸福生活。

《新耶路撒冷》94

核心理念

这里说的教会并非一座建筑或一群来自特定宗教的人，而是以彰显圣爱为努力目标的人之群体。换句话说，它的目标是提升灵性，而不是弘扬一个特定的机构，尽管有时这两者是一致的。

反思

你属于某个特定的宗教团体吗？如果不是，你如何看待教会是邻舍的理念？这个理念对你意味着什么？

如果你确实属于一个属灵团体，你能够以哪些方式成为他们有爱邻舍？

思考题 30 更高的邻舍是主的国度

主的国度是我们更高层级的邻舍，因为主的国度是由所有践行良善之人组成的，包括世上的人和天堂的人。这意味着，主的国度是一切美好事物聚集的地方。当我们爱这个国度的时候，我们就爱每一个践行良善之人。

《新耶路撒冷》95

核心理念

人们通常的想象是，“主的国度”就是天堂，但在这里，史威登堡告诉我们，在尘世，它是由这世上所有行良善之人组成的。

反思

如果我们爱每一个行良善之人，我们就真正成为一个成长社区的一部分。

花点时间想象一下：一个由仁爱之人组成的网络，遍及这个世界和身后的世界，共同奋斗为每个人做最美好的事。你会怎样支持这个网络？

思考题 31 益人先要自己好

我们都需要为自己的身体提供食物和衣物。这是位于首位的需求，但其目的是使健康的身体拥有健全的心灵。此外，我们都需要为自己的心灵提供食粮，这食粮就是那些有益于才能和智慧的东西，目的是使心灵的状态适合服务我们的同胞、社区人群、我们的国家和教会，从而事奉主。如果我们这样做，就是在永恒里构建我们的福祉。从中可以看出，我们行事的最终目的才是最主要的，因为一切都取决于此。

《新耶路撒冷》98

核心理念

这一点很容易被忽视：如果你花了那么多时间照顾别人而忽视了自己的健康，那么最终你并没有真正帮助到任何人。

反思

思考一下你的日常生活方式。你是否花费了大量的个人精力去照顾别人？这是否影响了你对他们或对自己的态度？是否造成了健康问题？

你知道有其他人有同样的处境吗？你会怎样鼓励他们多关心自己一些？

思考题 32 爱通过智慧达成结果

当理性处于光照之下时，注重理性的人可以看到，我们的爱是我们所做一切的目的，因为我们所想的、决定的和做的都是我们所爱的，所以它是我们的目的。我们的理性也会告诉我们，智慧是手段，因为作为目的的爱，按照我们的理解聚集所需要的手段来达成其目的。所以爱听从其智慧，使相应的资源成为达成目的的手段。无需进一步解释我们就可以看到，其结果就是益用。

不过，这人和那人的爱是不一样的，所以这人和那人的智慧也不一样，其益用行为也就不一样。由于这三者是相匹配的，于是我们爱的品质决定了我们智慧的品质，以及我们益用行为的品质。

《圣爱与圣智》 241

核心理念

假设我们的主导爱不是以爱自己或爱世界为中心，当我们运用高阶智慧来执行自己的主导爱时，所导致的结果就是益用。由于每个人都有不同的主导爱，我们就会以不同的方式对他人有益用。

反思

当听从你自己主导爱的声音时，它会把你引向何方？你是否具有利益他人的才能？是否有你喜欢的活动可以用来造福个人或整个社会？如果你不确定，请向你的高阶智慧寻求灵感。

第七部分 提升你的觉悟

史威登堡在他整个著作中，描述了灵性实在的不同层级，以及在这些层级之间是如何运作的。在下面的一系列思考题中，我们仔细看看这些层级是什么，以及我们的心性在这些层级间如何活动。

思考题 33 人内的三个层级

我们从出生起就有三个垂直或离散层级，一个在另一个之上或之内，每个垂直或离散层级内都有水平或连续层级，顺着这些层级逐渐提升。而万事万物都有这两种层级，无论大小都是如此。任何一种层级都不可能脱离另一种层级而存在。

这三个垂直层级被称为属世、属灵和属天。出生时，我们首先进入属世层级，随着我们学习知识和由此获得的智识，我们的这个层级逐渐发展，一直到达智识的顶端，称为理性。但是，此过程本身并不能打开第二层级，即所谓的属灵层级。这一层级是由我们的智识发出的对益用之爱开启的。而对益用之爱是一种属灵的爱，是对我们邻舍的爱。

同样地，这个层级可以通过渐进的步骤一直发展到其顶端。这个过程是我们通过发现何为真理和良善，或属灵真理来完成的。即便如此，这也并不能开启被称为属天的第三层。打开这一层需要对益用的属天之爱，也就是对主之爱。而对主之爱无非是将圣经的戒律应用到我们的生活中，这些戒律主要是戒除邪恶的东西，因为它们是属地狱的和魔鬼的；并且要行良善，因为它们是属天堂的和神圣的。这就是我们内里这三个层级依次打开的途径。

《圣爱与圣智》236-237

核心理念

在这里，史威登堡以他先前对重生过程的描述来讲述层级的开启：灵性层级的开启不是通过知识而是通过对邻舍之爱（仁爱），而天国层级的开启则是通过对主之爱。

反思

这里有一个展示灵性层级之间关系的模型。

首先，想象一下曲径。有时人们会认为曲径和迷宫是一回事，但迷宫有各种曲折，往往不知道通向哪里，而曲径是由一条路径组成的。最著名的设计之一是一个圆圈，路径从外面开始，一直绕着圆圈的外沿走，但在到达起点之前，路

径进入里面一层，再绕这一层圆圈的周长走，一遍又一遍，路径越来越短，最终到达中心。走起来需要很长时间，但不可能迷路：只要你的一只脚在另一只脚前交替走动，最终你总能走到中心。

现在超出二维图面想象一下：有人把曲径的中心，像一个圆锥体一样连带整个曲径向上延伸。当你走这条路时，你不仅要绕行圆的外侧，而且每转一圈，你也会变得更高。这个山形曲径就是我们灵性层级的模型。

想象一下，当你到达最顶端（同时也是最中心）时，你没有走到路的尽头，而是发现了一扇门，穿过那扇门后，你发现自己处于另一个曲径的起点，与你刚刚通过的那个曲径相似。这代表从一个层级到达另一个层级。

这个模型也说明了垂直层级和水平层级之间的区别，如上面第一段所讲述的。水平或连续层级就像沿山的路径。你在一个变化不大的空间里走过路程。在垂直或离散层级之间的移动是一个巨大的过渡：那是你从一座山来到另一座山时发生的变化。

你如何想象灵性层级？

思考题 34 改造前后的心性

属世心性在改造更新前的状态可以比作一个向下旋转的螺旋。而在改造更新后，则可以比作一个向上旋转的螺旋。因此在改造之前，我们是朝下瞅着地狱，而在改造之后，我们是朝上仰望天堂。

《圣爱和圣智》263

核心理念

在史威登堡的全部著作中，尤其在他早期的科学著述中，常用螺旋来描述现实的基本结构。在这里，我们看到另一种想象灵性成长的方式：一条螺旋形的道路，我们可以根据个人的选择，朝上或向下走。

反思

史威登堡在上面说，在改造更新之前，我们是朝下瞅着地狱，而之后我们是朝上仰望天堂。但在我们的日常生活中，道路的终点并不总是那么清晰。什么迹象能表明一个人处在灵性沉沦的螺旋里？若是在提升又有什么迹象呢？

思考题 35 三层心性的开启

现在我需要描述光如何流入人类心性的三个层面。从我们出生开始，接受热与光、或爱与智慧的状态是半透明的（这些状态呈现三重结构或三个层级），让灵性之光通过，就像透明玻璃让物质之光通过一样。于是我们的智慧可以一直提升到第三层。但这些状态并没有被打开，直到灵性之热，或智慧之爱，与灵性之光结合起来。正是通过这种结合，半透明的状态被逐级打开。

《圣爱与圣智》245

核心理念

以前的讲解使我们见识到，智慧是对属灵真理的领悟，或接受属灵真理引导。史威登堡在这里说，我们可以从智识上理解成为属天之人的意义。通过拥抱属灵真理或理念（就是形成接受热和光的状态），我们可以想象甚至暂时体验到成为重生者的感觉。然而，除非我们敞开自己去爱他人和爱上帝，否则我们无法真正成为属天之人。回顾山形曲径的模型：能够看到山顶和实际爬到山顶之间是有很大差别的。

佛教徒有一个开悟的理念：通过实践，一个人可能会瞬间获得高层级领悟，但要使这种领悟成为自己的，需要时间、开放和持续的自我省察。

反思

你认识正走在灵性成长道路上的人吗？在那些仅仅理解灵性原则和按这些原则行动或生活的人之间，你是否看到他们的区别？你认为这些人是否意识到了这种区别？

你是否曾有过一闪而过的领悟，进入一个属天的状态？那是个什么光景？如果你从来没有过这种领悟，想象一下那可能是个怎样的状况？

在你看来，只理解属灵原则的人和按这些原则行事的人之间有什么区别？

思考题 36 灵性成长的法则

虽然世俗的人不能像天使那样思考智慧，但如果他们的心性被提升到天使所享有的光明层级，便仍然可以在理智上把握。实际上我们的心性可以提升到这般高度，并得到相应的启迪。然而，我们属世心性这样的开悟不是按照离散（垂直）层级发生的。相反，这是一个逐渐提升的过程。随着提升，来自两个更高层级的光照使我们的心性从内得到启迪。

我们可以这样来理解这种状况的发生：垂直层级一层位于另一层之上，而位于终端的属世层，就像两个更高层的外膜那样。当属世层朝向更高层提升时，更高层级从内里激活处于外层的属世层，并予以启迪。启迪实际上就是内里更高层发出的光，被包裹和环绕它们的属世层逐渐接收，于是属世层逐渐提升变得更加澄明和纯洁。也就是说，属世层从内里更高垂直层的光中得到启迪。但对属世层本身来说，这变化是逐渐发生的。

从中可以看到，只要我们身处这世上，并因此迷恋世俗层面，我们就不能被提升到具有像天使那样的智慧。我们只能被提升到天使周边更高的光中，并从他们的光中得到启迪，这些光从内里流入我们，照亮我们。

《圣爱与圣智》256

核心理念

灵性成长是从内里发生的。按照史威登堡所讲，也就是源自更高的层级。当我们更接近下一个属灵层级时，它会激活我们内心更高层的爱，帮助我们成长。

反思

再次想象自己站在曲径的山上。想象在你所站的山里还有另外两座山——属灵层级和属天层级，一个在另一个里面，就像一组嵌套的套娃。灵性之爱的光和热位于最内一层的山顶。当你到了最外面的山顶（属世层级），就会打开一扇门，通往里面的下一个层级（属灵层级），只不过你被送到了山底，你必须重新爬上山顶。

想象一下，现在你就是那座山，你所走的路是你内心的路，按照你所有的爱曲折前行并经历对你的塑造。引导你走这条路的光是从你内心发出的神性之光：那是所有灵性疆域里，维持所有生命的神性火种。

你是否曾感受到你内里的神性火种？花点时间想象它是你生命深处的一盏小灯，逐渐变强，让你充满温暖和爱。

第八部分 拥抱天堂

史威登堡告诉我们，即使有的话，也很少有人生活在世的时候就能达到属天的高度——大多数人从今生进入来生之后仍然要继续学习和成长。虽说如此，在接下来的一系列讲述中，他让我们瞥见了属天的存在状态。

思考题 37 能力的本源

任何能够深刻思考的人都可以看到，我们的意志能力和行动能力并非来自我们自己，而是来自能力的本体，也就是本质上具有能力的那位。简单地思考一下能力从何而来？难道不是来自于那位具有全能者吗？也就是说，能力存在于祂的本体，也因此出自于祂的本体？这意味着，能力在本质上是神性的。

每一种能力都需要源头的赐予，而这源头必然位于其内或其上。眼睛凭自己看不见，耳朵靠自己听不到，嘴巴不能靠自己说话，手也不能靠自己行动——必须有其源头，因此必须有来自心灵的某些决断。心灵也是如此，除非有内在的或更高的指示，否则它不能自己思考和打算做任何事。我们的认知和意愿能力也是如此。这些能力只能出自于那一位，祂有内在的能力去意愿和认知。

我们从中可以看出，被称为理性和自由的两种能力来自主，而不是来自我们。既然它们确实来自于主，那么，我们就不能靠自己去意愿，也不能靠自己去认知，只是看起来好像我们自己的罢了。

《圣治》88

核心理念

史威登堡在他的著作中一直强调，一切都来自于上帝。而我们靠自己做事的感觉只是一种幻觉。但是，这与灵性成长是我们的选择这一理念如何相合呢？

在上面这段话中，他说，行动的能力——意志、认知和行为——源于上帝。没有这种潜在的动力，我们甚至不会存在，更不用说能在这个世上发挥作用了。但是，当我们被赋予这种能力时，我们也被赋予了自由，可以按照自己的意愿去做，这样我们就可以真正实现成长，或不成长！

反思

试着移动你的手或做一些其他简单的活动。现在再做一次，但这次想象不是你在做这个动作，而是一个更大的意志，一个更大的爱，通过你来引起这个动作。如果你所做的一切都被那个更高的意志所引导，那会是什么情形？

被更高的力量引导会是什么感觉？

思考题 38 试探与重生

通过我们内心的斗争或冲突，主展开对个人的救赎行动，就像祂在世时带来的全面救赎一样。

在这个世上时，主通过斗争和内在的冲突，荣耀了祂彰显的人身，也就是使之成为神圣。在我们的个人内在也有类似的过程。当我们经历内心冲突时，主为我们而战，征服攻击我们的地狱之灵。之后，祂赐“荣耀”给我们，也就是使我们成为属灵。

在祂的普遍救赎之后，主按照神性设计重整了天堂和地狱中的所有事物。在经历属灵试探之后，祂在我们身上也做了同样的事情——也就是说，祂按照神性设计重整了我们身上所有关联着天堂和尘世的东西。

《真实的基督教》599

核心理念

上面史威登堡提到“彰显的人身”，他说的是耶稣基督神圣的道成肉身。随着越来越多的神性之爱进入祂的人身，征战和试探成为过去。同样的状况也发生在正在重生之人身上。

反思

你认为按照神性设计进行重整是怎样的情形？会是个什么感觉？这会如何改变你对生命和周围世界的看法？和你今天的感受相比，你会有什么不同？

思考题 39 胜过试探后的平安

只有那些经历过平安状态的人，才能够理解当冲突结束时，或者当燃烧的欲望和谬念导致的焦躁结束时，外在自我所享受的平安宁静状态。这种状态是如此喜悦，超越了我们关于快乐的所有概念。它不是简单地结束我们的冲突，而是由心灵深处的平安涌出的活力，对我们的外在影响无以言表。

这种状态催生了信仰真理和爱的良善，使生命汲取平安的喜悦。

《属天的奥秘》92

核心理念

这是史威登堡对前一个思考题的回答：当一个人与神性设计和谐一致时，会产生难以想象的平安和喜悦的状态。

反思

许多宗教和文化都描述了一种神秘的合一或极相平安的状态。其他文化如何描述通向灵性成长，以致极相平安的道路？你认为这些道路在本质上是相同的还是不同的？

你认为这是每个人都向往的心灵状态吗？是或不是，为什么？

思考题 40 属天的平安与喜悦

主通过天堂治理重生者内心的尘世事物。人心性的高阶或灵性层面实际上是一个微型天堂，而低阶或世俗层面则是一个微型尘世。这就是为什么古人把人称为一个微型世界。我们也可以被称为一个微型天堂。

《真实的基督教》604

核心理念

当我们使自已与神性设计和谐一致时，个人就得益处——深刻的平安与喜悦。这也有益于我们周围的世界：我们开始展现出属天之爱，乐于帮助每个人。

反思

设想你已经成长为一个微型天堂！你会先做什么？

关于以马内利·史威登堡

以马内利·史威登堡（1688-1772）公元1688年1月29日在瑞典斯德哥尔摩出生，原名以马内利·史威德堡（或称斯维德堡），他是杰斯珀·史威德堡（1653-1735）和萨拉·贝姆（1666-1696）九个孩子中的第三位。

八岁那年，他失去了母亲。十天后他唯一的兄长去世，他成为在世的长子。1697年，他的父亲娶了萨拉·贝吉亚（1666-1720）。她对以马内利极有感情，给他留下一笔重要的遗产。他的父亲是一位路德派神职人员，后来成为一位著名的、有争议的主教，其教区包括宾夕法尼亚州和英国伦敦的瑞典教会。

在乌普萨拉大学（1699-1709）学习后，以马内利前往英国、荷兰、法国和德国（1710-1715），与西欧的顶尖科学家一起学习和工作。回国后，他在瑞典杰出的发明家克里斯托弗·波勒姆（1661-1751）手下作为一名工程师实习。以马内利得到瑞典国王查理十二世（1682-1718）的赏识，查理十二世赐予他一个受薪职位，担任瑞典采矿业的监督员（1716-1747）。

他虽然订了婚，但一直没有结婚。

查理十二世去世后，以马内利被乌丽卡-埃丽诺拉女王（1688-1741年）加封，他的姓氏改为史威登堡（或斯维登堡）。这一地位的改变使他在瑞典贵族院中有了一个席位，他一生都在那里积极参加瑞典政府的工作。

作为瑞典皇家科学院的成员，以马内利致力于科学研究和哲学思考，最终发表了许多著作，其中最著名的是一部关于矿物学的三卷本综合著作（1734年），使他得到了全欧洲的认可。1734年后，他将研究和出版的方向转向解剖学研究，以寻找灵魂和身体之间的联系。他在生理学方面有多项重大发现。

在1743年至1745年的一个过渡阶段，以马内利将自己的主要精力从科学和哲学转向神学。他在余生中坚持认为，此转变是由耶稣基督引领的。耶稣基督向他显现，呼召他承担新的使命，开启了他对今生和来生两界意识的坚稳认知。

以马内利在人生的最后数十年里，致力于研究圣经，并出版了十八部神学著作。这些著作基于圣经、论证和自己的属灵经验，以独特的视角展示基督神学，涉及上帝的本质、灵性世界、圣经、人的心灵和救赎之路。

1772年3月29日，史威登堡在伦敦去世，享年84岁。