

序

本書內容簡介

這是一本屬靈生活的入門書，講述的不是人在靈性啟迪上如何作出階段性的提升，而是我們心靈該怎樣領受訓練。它告訴我們靈性塑造並不是根據不同的階段去發展，它是一個心靈律動的過程；人的心靈在不住的律動，由捆綁心靈、破壞生命的力量中得着釋放，轉向自由和賜生命的根源。本書說出在這不斷轉變的動蕩世代中，追求靈性生活的人的共同經歷，其中包括靈性及精神力量、心靈中不斷角力的對立張力和心靈的律動。它為追求靈性生活的人提供了充滿智慧的指引，教導我們如何由頭腦的思維降到內心，讓我們整個生命以心靈為中心，因為信徒的心是上帝的殿。

二十世紀末其中一位擁有最多讀者和最具表達力的靈修書籍作家亨利·盧雲，在本書提醒我們：「透過靈性塑造，我們有機會進入生命存在的中心，讓我們更深刻地認識自己複

雜的內在生命。」在他超過四十本基督教靈修書籍之中，這書獨特之處是它綜合地載錄了盧雲有關「心靈之道」的多篇文章和他個人的經歷與典範，詳細地教導我們如何從頭腦的思維轉移至心靈的深處，在我們整體存在的中心與上主的靈相遇，讓祂親手塑造我們的生命。在牧養心理學的範疇內，現今一般人稱為「靈性塑造」的領域裏，無論作為牧者、心理學家、大學教授或教牧心理學的先驅，盧雲都是一位深得我們信任的嚮導。

身為羅馬天主教的基督徒，盧雲繼承了天主教豐富的神秘主義的神學傳統，根據這傳統的看法，靈性塑造是循序漸進階段性的發展，人需要遵行多個嚴謹的規律，以達致與上帝在靈裏契合。但當盧雲成為一位心理學者後，他在傳統的看法上，綜合了心理動力學或精神動力學裏的理念去解構人心靈（靈魂）內的多種不同的極性。盧雲認為人的「心」是人整個「自我本體」或靈魂的中心，在這中心內，人的肉體、思想和感情在與上帝建立的關係中合而為一。當人對自己心內不同動力的導向有更深入的了解，而當這些動力的導向都指向上帝的時候，人的心靈就可以產生使人轉化向美善的律動。當人願意向上帝敞開他的心靈，甘願領受聖靈的導引，他的靈性必會有健康的成長。¹

反思自己及他人的經歷後，盧雲辨別出在靈性塑造的過程中一些個人的及一些眾人共有的內在生命的特質。在他所寫的第一本書《愛中契合》(*Intimacy: Essays in Pastoral Psychology*)，盧雲集中討論恐懼、羞愧、軟弱、身分界定、自尊、焦慮、愛和希望等不同的內在動力。他相信這些精神(心理)及靈性動力的極性能在靈性發展中引發轉化的律動。因此，在識別內在生命的某一種特質後，盧雲隨即提出可以幫助我們靈性發展的對應操練和心靈律動。他指出如何由某一種特質轉化至另一種特質，或如何由捆綁及破壞我們心靈的一種力量轉化至能帶給我們心靈釋放及生命力的力量。例如，在盧雲著作《從幻想到祈禱》(*Reaching Out*)一書，他鑒定的第一個心靈律動是由「孤單」轉化至「獨處」，其中需要實踐的操練是「靜默」；第二個心靈律動是由「敵意」轉化至「熱誠款待」，需要實踐的操練是「事奉」；第三個心靈律動是由「生命的幻象」轉化至「心靈的禱告」，需要實踐的操練是「靜思的禱告」和「在群體中的洞察力」。

由聖靈引領的律動，無論是主要的或是次要的，方式每每因人而異，亦因應我們所處的人生階段或信仰群體有所不同。但聖靈帶引的心靈律動永遠不會是靜止的、絕對的、或是完美地完成了的，絕不會像學生在求學的時候，一個階段

畢業，才升上另一個階段。相反地，心靈的律動是一個永不止息的動態過程。上帝的作為像風吹進我們內在的生命裏，我們要不斷學習洞察風向所趨，亦步亦趨地隨着聖靈的引領，心意轉化更新。

要在生活裏實踐上主的旨意，我們的心靈要學習追隨聖靈的節奏舞動，務求與上主的靈氣息相通，心意一致，好讓我們在漫長的信仰路上朝着主所啟示的方向前進。靈性塑造的過程中，我們要常常保持警醒，小心界定自己心靈的情況，然後在我們的心靈內和實踐的生活中緊隨着聖靈精微的律動而轉化。根據盧雲的看法，心靈主要的律動包括「**自晦暗至澄明**」、「**自幻象至禱告**」、「**自哀傷至喜樂**」、「**自怨恨至感恩**」、「**自恐懼至愛**」、「**自排斥至接納**」和「**自抗拒死亡至和死亡做朋友**」。這七個主要的心靈律動和其他許多的律動綜合起來就構成了心靈之道，亦即靈性塑造的發展過程。²

在本書中，盧雲把傳統的靈性操煉、進階過程和靈性上的律動合併建構為一個信仰成長動力之旅，它需要我們每天訂下靜思、反省和禱告的時間，以及有清晰目標和方向的實踐。盧雲提供的靈性塑造修練可供個人的反思，亦適合於小組學習。



第一部分

生命早期的律動



第一章

自晦暗至澄明

~ 空的杯子 ~

有一個故事，講述一位大學教授去見南隱禪師，向他請教禪理。南隱禪師為客人斟茶，茶杯滿了，禪師卻仍往茶杯裏倒水。教授看着茶水溢出來，忍不住說：「杯子滿了，再也盛不下了。」南隱說：「閣下就像這杯子，心中盛滿了你自己的意見和看法。若不先把你的杯子倒空，我又怎能告訴你「禪」是什麼呢？」

——選自《101個禪宗的故事》，編纂於1919年，
日本明治年間（1868-1912）的禪宗公案。¹

當人在面對生命種種的神秘和限制時，他會逐漸認識到上帝的不可測。通常這個痛苦的醒覺，就是靈性塑造的開端。

在許多範疇內，人可以很能幹。但有關上帝的事，我們肯定不能成為專家。上帝的偉大遠超乎我們的思考能力所能想像，以人有限的理解力，我們根本不可能明白無限的上帝。因此，靈性塑造不會幫助我們理解上帝的本性，並且得以沾沾自喜，但它可以幫助我們「清晰地說出我們所不知的」（docta ignorantia）。

上帝遠超人的認知力

人不可以用他的任何想法、概念、意見或信念去「捕捉」或「理解」上帝，也不可以用任何一種特定的情感或靈性上的感受去識別上帝。上帝是不可以用好的感覺、正確的動機、靈性的熱誠、慷慨的精神或無條件的愛等感受去界定。所有以上所提到的經驗可以提醒我們上帝的臨在，但這些經驗的不存在不能證明上帝不存在。上帝是無限的，祂也超乎我們의思想和心靈。正如我們一定要避免用我們有限的、微小的概念去規限上帝，也應避免用我們有限的、微小的感受去規限祂。

我們不容易接受人對上帝的無知，因為我們的文化使我們自以為人可以透過訓練，可以掌握專門的學科，界定所有的知識，甚至控制我們的命運。醫生、律師和心理學家透過學

習，便可以成為認可的專業人士，然後可以藉提供專業服務收取費用。但一個受過訓練的神學家或神職人員，只能指出用自己狹窄的理念和期望去規限上帝，是普世的一個共通毛病；若要認識上帝，人必須擁有開放的心靈，好讓上帝啟示祂自己。

那末，像〈空的杯子〉故事中的教授，我們該怎樣去尋找這位人不能理解的上帝呢？如果我們願意倒空我們的杯子，不再用自己個人有限的經驗作為與他人相交的標準，我們可能會理解生命是超乎自己個人的生命，歷史是大過我們自己的家庭歷史，經驗是超越一個人的個人經驗，而真正的上帝遠比我們心目中的上帝偉大。

神學上的反思和靈性的塑造二者都需要我們清楚地承認自己許多方面的無知，並且要有虛己的心懷，去接納新的意念，然後等候上帝去啟示祂自己。正如神學的訓練要求我們倒空我們的杯子，開放我們的思想去領受上帝許多難以理解之處，靈性上的修練也要我們倒空我們的思維，打開我們的心來接受生命是一個讓我們用生活去體驗的恩賜。比開放我們的思想更重要的是我們要倒空自己的心，好讓聖靈進入和充滿。這個自我倒空和讓聖靈充滿的過程就是靈性塑造——這是一個漸進的過程，在當中上帝的心慢慢展現在人的生命中，禱告、反

思、共融的群體生活和愛心的事奉都對靈性塑造有所裨益。

默想的禱告使晦暗變為澄明

當人用心去禱告，他會看到世界漸漸不再晦暗，它會變得澄明。換句話說，人的領悟力開始超越本身的局限，趨向智慧和理解力那光亮的源頭，就是上帝的靈光明的所在。在默想裏，人的心目開啟，平常眼睛看不到的事物都顯露出來了。

對東西方修道院靈修有巨大影響的沙漠靈修大師伊域格屈 (Evagrius Ponticus) 稱默想為「看到事物真正的本質的視野」(theoria physike)，意思是透過默想人可以「看到」一切事物真正的本質，「看到」事物之間真正的連繫，正如多瑪斯·牟頓所說，可以知道「最轟動的內幕消息」。要擁有這樣寶貴的視野，我們一定要經過嚴格的屬靈操練。伊域格屈稱這種操練為 praktike，意思是把遮蓋着我們視野的障礙物挪走。牟頓非常熟悉伊域格屈的理論，雖然生活於不同的年代，兩人的理念相通。牟頓亦認為在當代的生活裏，我們要不斷努力由晦暗走向澄明，這樣，那些本來在我們眼中看來黑暗、混沌和不能看透的事物，會變得通透和開放，引領我們的視野去超越這些事物本身。²

默想的禱告可以向我們啟示事物的真正本質，它可以拆穿人自以為可以控制人和事的幻象，令我們看清驅使人不斷積聚資產的佔有慾，和認清我們在人前擺出的偽裝。對於常常默想禱告的人，世界不再晦暗幽黑，萬象得以更新，新的世界在他們眼前閃閃生輝。若要在這個世界過屬靈的生活，人要拆穿幻象，驅除黑暗，在光明中行走。

一扇窗如果不能讓人看透，它就不是真正的窗。同樣，如果在我們眼中的世界是晦暗的、不能讓人看到它存在的本意，那麼我們看到的不是這世界真正的樣貌。在靈性塑造的過程中，所有的生命都得以呈現它們的真象 (*theoria physike*)，讓我們可以清晰地看到萬物的本質。聖靈透過以下三個重要的關係來向我們啟示如何不斷由晦暗趨向澄明：我們和大自然的關係，和時間的關係及和其他人的關係。

大自然怎樣轉化？

最近數十年，人類漸漸醒覺，知道人和自然環境的關係是非常重要的。如果我們不用心去聆聽，不用屬靈的目光去看大自然真正的樣貌，那麼大自然就不把它許多的秘密向我們披露。

靈修牧養系列 ①

一棵樹栽在溪水旁：盧雲談靈性塑造

作者 • 盧雲、基斯頓生、莉雅

譯者 • 李國建

總編輯 • 彭培剛法政牧師

執行編輯 • 馮紹聰

封面設計 • 李宇軒

美術設計 • 陳淑瑩

出版 • 宗教教育中心

香港九龍深水埗巴域街45號

電話 • (852) 2776 6333

傳真 • (852) 2776 9090

電郵 • info@rerc.org.hk

網址 • www.rerc.org.hk

發行 • 文林出版有限公司

承印 • 瀚林智設計印刷有限公司

2016年7月初版

編號 • AA1193

版權所有 翻印必究

Spiritual Formation: Following the Movements of the Spirit

by Henri J. M. Nouwen with Michael J. Christensen and Rebecca J. Laird

Copyright © 2010 by Estate of Henri J. M. Nouwen,

Rebecca Laird and Michael Christensen

Complex Chinese Translation copyright © 2016

by Religious Education Resource Centre

45 Berwick Street, Sham Shui Po, Kowloon, Hong Kong

Tel • (852) 2776 6333

Fax • (852) 2776 9090

Email • info@rerc.org.hk

Website • www.rerc.org.hk

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

through Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ISBN • 978-962-488-763-1

ALL RIGHTS RESERVED

Printed in Hong Kong

RERC / WLPL / WWDPC 07/16 2K

「靈性塑造說的並不是通向完美之道的階級或階段，而是藉着禱告自頭腦降至心靈的律動，這律動用不同的方式把我們和上帝、其他人和最真實的『自我』契合。」

(節錄自本書導言)

細心讀這本書，讓亨利·盧雲以他富特色的智慧、敏銳、常理、博學和最重要的愛心陪伴你，幫助你在每天的生活裏全面地與上帝相遇。

詹姆士·馬丁神父 (James Martin, S.J.)

《平凡見神妙：耶穌會士分享的生活指南》
(*The Jesuit Guide to [Almost] Everything*) 作者

基斯頓生和莉雅以愛心成就了一件美事。他們合力把二十世紀一位偉大的靈修作家帶回我們中間，讓盧雲的智慧和洞見再次啟迪我們。

威廉·貝瑞神父 (William A. Barry, S.J.)

《靈修輔導實務》(*The Practice of Spiritual Direction*) 合著者

本書生動地、忠實地反映了我所認識的盧雲。我大力推薦這本書。

李察·傅士德 (Richard J. Foster)

《屬靈操練禮讚》(*Celebration of Discipline*) 作者

本書有力地證明人類體驗裏一些看似完全不同的元素——哀傷與喜樂、怨恨與感恩、恐懼與愛、生命與死亡——原來同屬我們生命裏恩典的律動。

路得·芭彤 (Ruth Haley Barton)

Transforming Center 主席
《聖韻靈律》(*Sacred Rhythms*) 作者

AA1193 ISBN 978-962-488-763-1

