

導言

靈性指導

在我們一起展開這趟靈性指導的旅程時，容我邀請你在生活中為上帝騰出空間（參註釋二）。這或許要花點時間，更需要你的委身。當你願意委身，靈性指導不單造就彼此屬靈相交的機會，也會讓你更有時間與組織、智慧與紀律，去創造一個讓上帝在你生命裏作工的神聖空間。要創造這個神聖空間，你必須為自己的生活留白，免得被諸般瑣事填滿，甚或完全佔據。靈性指導就像在生命標上一個「地址」，讓上帝按址找到你，在你的禱告中向你說話。這樣，你的生命就會開始改變，並超乎你的預期，因為上帝作工的方式十分奇妙，又出人意表。

靈性指導的目標是靈性塑造，也就是讓人更有能力從心而發地活出屬靈生命。一個人若沒有紀律、練習與承擔，就無法建立屬靈生命。屬靈操練有許多方式，任何可以使我們恆常

地放緩步伐，管理好時間、慾望和思維，去對付那些使我們自私、衝動、忙亂及迷糊心智的念頭，都可以是屬靈操練。

對我而言，至少有三種經典的屬靈操練，對於靈性指導特別管用，可以幫助我們為上帝創造空間：(1) 內心的操練；(2) 讀經的操練；(3) 教會或信仰群體的操練。這些屬靈操練有助我們克服種種不願默想、不願聆聽、不願順服上帝的攔阻，讓我們自由自在地活出充實而滿足的屬靈生命。⁴

向內心看自己

靈性導師給學員首個及最基本的屬靈操練，就是內心的操練。⁵ 反省和默觀祈禱都是自古以來的訓練，我們藉着它開始看得見一直內住心中的上帝。內省禱告是全神貫注於那位居於我們生命中心的上帝。我們藉着禱告，意識到祂就在裏面；我們藉着操練，甚至容讓上帝進入我們的心跳與呼吸、思想與情感、聽覺、視覺、觸覺和味覺，也進入身體的每一寸肌膚。當我們意識到上帝住在我們內心，就愈發看清楚祂也在周遭的世界當中。

內心的操練使我們明白，禱告不僅是用耳去聽，更是用心

傾聽。禱告幫助我們帶着自己的本相和擁有的一切，站立在上帝面前。這一切包括了我們的恐懼與焦慮、內疚與羞愧、性幻想、貪婪、憤怒、喜悅、成就、抱負和期望，也包括了我們的自省、夢境、神遊象外，還包括了我們大部份的家人、朋友和敵人。簡而言之，即是我之所以為我的一切。我們必須帶着這一切去聆聽上帝的聲音，讓上帝在我們生命的每個角落說話。

生命的每個角落，當然包括了血肉之軀。事實上，「心」不僅僅是個靈性器官，更是我們裏面的一個秘密地方，靈、魂、體在這裏合而為一，成為自我。事實上，屬靈之心根本不能脫離肉體而獨立存在。所以，我們蒙召，是要盡心、盡性、盡力、盡意地愛上帝和愛鄰舍（路10:27）。

要這樣向內心看自己，的確非常困難，因為我們經常惶恐不安，不斷逃避上帝，向人隱藏自己。我們只會向上帝及人顯露自己感到自在、能收到正面回應的部分，於是我們連禱告生活也會經過篩選，變得很狹隘。內心的操練就是要找出方法，讓我們克服恐懼，增強信心，更明白上帝要我們成為怎樣的人。靈性導師一般會提出以下問題：你的禱告生活怎麼樣？你如何在生活中騰出空間，讓上帝跟你說話呢？

向《聖經》看上帝

靈性指導第二個必要的操練，就是讀經的操練。我們藉着屬靈閱讀 (*lectio divina*)，就是誦讀《聖經》經文及其他屬靈著作中朝見上帝。⁶

若我們要真正委身過屬靈的生活，就必須單獨親近上帝，聆聽上帝透過《聖經》跟我們說話。讀經的操練就是用靈修方式閱讀《聖經》經文，安靜默想，然後禱告。默想則是讓上帝的話從我們的頭腦沉入心內，變得**有血有肉**。默想也是把上帝的話細細咀嚼，慢慢消化，切切實實地吸收進我們的生命裏。默想是一種操練，把上帝的話變成自己的，緊緊繫定於生命的中心，並演化成日常行為。這樣，默想就是讓上帝不斷在我們的世界中道成肉身。讀經的操練帶領我們邁向對上帝心悅誠服的境界。我們恆常地默想《聖經》，內心會長出耳朵，聽見上帝直接對我們說話，回應我們最隱密的需要與渴望。當我們聆聽一句話、一個故事或一個比喻的時候，不單單是得到指導、通知，或是受到啟發，更是被塑造成一個真正順服的人，然後《聖經》會賦予我們可堪信賴的屬靈洞見。只要每天進行屬靈閱讀，假以時日，就會改變我們的個性、行為和信仰生活。成熟的靈性導師能協助我們恆常地、誠實地領受上帝的話

語，並增加不同人及不同宗派的詮釋觀點。《聖經》無疑能給予我們個人生命的指引，但認識歷史上重要的基督教知識，亦能幫助我們不會斷章取義，濫用《聖經》來附和己見。

向群體看他人

靈性指導的第三個關鍵操練，是教會或信仰群體的操練。這種靈性操練要求我們和其他同屬上帝的子民有所聯繫，見證上帝主動臨在於歷史與群體中，正如耶穌說：「無論在哪裏，有兩三個人奉我的名聚會，那裏就有我在他們中間。」（太18:20）

信仰群體不斷提醒我們，世界和我們的生活正在發生什麼事情。教會的崇拜、公禱、禮儀、經文、與追隨基督一生的聖曆，為我們展示了基督事件（Christ-event）的完滿：基督來臨、基督誕生、基督向世界彰顯自己、基督受苦、基督受死、基督復活、基督升天、基督差遣聖靈等等。這些並非只是遠古以前的事，讓人傷感地緬懷，這些事天天都在基督徒群體的生活中心體現。上帝藉着信仰群體對基督一生的記念與敬拜，讓我們經歷祂的臨在。這就是將臨期、聖誕節、顯現期、大齋期、復活節、升天節和聖靈降臨期的意義所在。教會不斷提醒我們注意

那些構成歷史基礎的神聖事件，讓我們把自己的故事變得有意義。

聆聽教會，就是聆聽教會的主，確切地說，就是我們必須親身參與教會的禮儀生活。在將臨期、聖誕節、大齋期、復活節、升天節和聖靈降臨期等不同節期，有筵席、慶典及相應的主題，教導我們更深入地認識耶穌，並跟信仰群體的聖潔生命緊密地連合起來。我們愈樂意向基督一生的事件敞開自己的內心，就愈能夠把自己的日常生活與上帝臨在的偉大故事結連。因此，教會身為信仰群體，就是信徒的靈性導師，她引領我們的心思歸向那位賦予生命意義的上帝。跟靈性導師相會，也是體驗基督徒群體內的人際關係，讓我們更加集中地討論，個人生活如何成為上帝子民的偉大故事的一部分。

這三種操練——內心、《聖經》、教會——都需要屬靈的辨識力、承擔與指導，去克服我們聽而不聞及抵抗的劣根性，慢慢成為自由、順服的人，願意聆聽上帝的聲音，哪怕祂呼召我們前往陌生之地。

所以，如果你有志開展這趟旅程，我還有更多的事要告訴你，因為這趟靈命之旅不僅要求你有決心，肯自律，更要你了

解即將跨越的境界。我不想你好像我們的先祖那樣，在曠野流浪四十年，亦不想讓你像我那樣，在屬靈荒漠中待那麼久。雖然到頭來每個人還是要親自學習，但我相信我們可以告誡所愛的人，不要重蹈我們的覆轍。在靈命的領域裏，我們需要指引。我想當你的嚮導，希望你樂意與我一道走。

亨利·盧雲



第一部分

向內心看自己



第一章

誰來回答我的問題？

一位和尚曾經來找我，告訴我以下的故事：

~ 禪師 ~

很久以前，有個渴望尋找真理、幸福、喜樂，想正確地過活的年輕人，經過多年旅行，經歷種種艱辛，領悟到自己無法得着問題的答案，他需要一位師傅。某天他聽聞有一位著名的禪師，就立即動身前往，拜倒禪師腳前，開口說：「大師，請當我的師傅。」

大師聽後，欣然接受他的請求，讓他當自己的個人助手。無論大師到哪裏去，這名新助手都隨侍在側。雖然大師對許多前來尋求忠告的人講話，卻

從來沒向這位助手說過半句。三年之後，年輕人非常失望、沮喪，再也忍不住了。他有一天脫口而出，生氣地對大師說：「我犧牲了一切，放棄了所有來跟隨你，為什麼你從不指導我？」大師極同情地看着他說：「難道你不知道當你和我在一起的時候，我每時每刻都在教你嗎？當你端一杯茶給我的時候，我不是喝了嗎？當你向我躬腰行禮的時候，我不是回禮了嗎？當你清理我書桌的時候，我不是說『非常謝謝你』嗎？」

年輕人無法領會大師所說的話，十分困惑。接着，大師突然高聲大喊：「你只看事情表象！」此刻，年輕人終於得到啟蒙。⁷

東方禪師教導年輕弟子，跟西方靈性導師回應靈性追尋者，兩者之間似乎攔着一道尚待跨越的鴻溝。然而，這個故事一矢中的，指出我們在世上追尋個人或群體的使命時，都需要一種帶着問題生活下去的智慧。

禪師故事中的年輕人有許多說不出來的迫切問題：什麼是真理？我如何能找到喜樂和幸福？怎樣才是正確的生活方式？另外，我們也可以補上自己的生命問題：我此生要做些什麼？

靈修牧養系列 ②

躺臥在青草地上：盧雲談靈性指導

作者 • 盧雲、基斯頓生、莉雅

譯者 • 馬鎮梅

總編輯 • 彭培剛法政牧師

執行編輯 • 穆鏗

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 • 成記印刷廠有限公司

2016年10月初版

編號 • AA1215

版權所有 翻印必究

Spiritual Direction: Wisdom for the Long Walk of Faith

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

Copyright © 2006 by the Estate of Henri J. M. Nouwen,

Michael J. Christensen and Rebecca J. Laird

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 • 978-962-488-778-5

ALL RIGHTS RESERVED

Printed in Hong Kong

RERC / WLPL / SKPFL 10/16 2K

封底照片提供 • www.myfreetextures.com

.....以溫婉的睿哲
活出具深度的屬靈生命.....

盧雲的學生悉心梳理盧雲過去的教授內容，
以及他在信仰群體的親身體驗，整理出本書，
冀能成為眾人活出更具深度的屬靈生命的金石良言。

無數信徒都渴望天天親近上帝，本書是出色的靈性指導大師（暨作者）盧雲的心血結晶，可說是部經典。相信不但能繼續潤養那些長期追隨他的信徒，初接觸這些睿智之言的人，也定必獲益匪淺。

~《出版人周刊》(Publishers Weekly) 星級評論

讀過本書，你自會明白為什麼我一直選擇盧雲當我靈程上的同行者。

~比爾·莫耶斯 (Bill Moyers)

每個認識盧雲的人，都曉得他的靈性有多寬厚，他一直無私付出，死亡對他毫無威脅。本書就是明證，你可細味他的靈命如何一步一步成長。從未認識他的朋友，在書中也會如見其人。

~帕克·帕爾默 (Parker J. Palmer)

《隱藏的整全：朝向不再分割的生命》

(*A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life*) 作者

本書無論在結構及內容上，都引領我們踏上一趟嶄新而深刻的靈命之旅。它既在靈程文學補上一筆，也讓所有讀者對自己的靈性有深刻動人的反省。

~傑夫·因巴赫 (Jeff Imbach)

加拿大亨利·盧雲研究學會主席

本書在靈性指導方面的見解及實踐方法，都是盧雲親自指導信徒靈命成長的重要素材。它對今天所有追求靈性指導的人來說，依然彌足珍貴。

~伊利莎伯·諾德奎斯特 (Elizabeth Nordquist)

美國南加州三藩市神學院靈修學副教授

AA1215 ISBN 978-962-488-778-5



9 789624 887785