

©2017 by Christian Contemplative Spirituality Institute Ltd.

張序 All Rights Reserved

張
序

譚沛泉博士是一位在靈修神學、心理學、靈修指導、與心理輔導都有豐富的學識和經歷的作家。近年來新書更是一本接一本本地出爐。新作《認識靈修指導》，無疑地，是寫自作者豐富的靈修指導與心理輔導之經驗。這本新作與他過去的佳作一樣，教導簡單清楚，理論實踐並重，重視在平凡生活中經歷神。

作者寫作的特色之一是，他善用感人的真人真事為例，來幫助讀者領會他的中心思想。他深諳當代華人基督新教徒對靈修指導常有的誤解，以及他們常將靈修指導與心理輔導混淆為一的錯誤。他用不少篇幅說明二者都是重要的牧靈工作，只是它們回應不同的需要。最後他言簡意賅地對此作了一個結論：「靈修指導是注重人的靈性發展，心理輔導是促進人的心理健康。靈修指導提升人的『超越性』，心理輔導則建立人的『適應性』；前者是發展靈性，後者是解決困難。兩者的終極關懷都是重要的，卻不一樣。」但他作此教導之前，他先分享一位喪妻的弟兄之生命故事。從他的故事中，讀者不難對這位弟兄覺得他「需要」親近神、「渴慕神」的心感同身受。這是他

©2017 by Christian Contemplative Spirituality Institute Ltd.

All Rights Reserved

尋求靈修指導的唯一動機，不是為紓解情緒，而是因為神是他生命之源。讀者如此感人的故事時，讀者在不知不覺間，陪伴著故事的主角走在他的生命之旅途中，而他們的心也會自然地向著作者的教導敞開，並接受他的觀點。這筆法使其學說具說服力，而且提高了其著作之可讀性。

這本新作提供了靈修指導的內容。這對有意要找靈修導師，卻不知該談些甚麼的人很有幫助，它也為導師提供了指導的方向。以第三章為例，作者強調正確地認識神之重要。「真知道神」是靈修指導最基本的課題，無論是受導者或是導師都需要「真知道神」。神就是愛。祂臨在人間，是主動尋找人的神，受導者及導師都是祂要尋找的人。祂是賦予生命的神，祂的慈愛永遠長存。作者藉著描述神多面的屬性，讓讀者反省自己既有的「神觀」。這將幫助他在靈修指導中，同導師繼續一起探索學習去正確地認識神，而與祂建立更親密的關係。《認識靈修指導》這本書，對靈修導師及受導者而言，都是一本必讀之書。

靈修生活的靜觀（默觀）層面一向是作者所關心的。他曾潛心研究二十世紀的靜觀者、靈修導師——梅頓——的著作，也深受他的影響。梅頓相信靈修指導是為協助受導者活出「真我」。活出「真我」，乃指協助受導者長大成熟有基督長成的身量，使他能恢復當初被造時神的形像。靜觀貫穿梅頓所有的著作。同樣地靜觀及靜觀生

©2017 by Christian Contemplative Spirituality Institute Ltd.

活也是譚氏的著作中一再出現的主題。在此新書中，他用一章的篇幅給讀者「靜觀生活的指導」。他認為「靈修」不單是一種宗教的活動（如，讀經、祈禱、敬拜……），更是一生的生活取向。一個過「靈修生活」的人，是一個心靈歸家，與神聯結的人。他說，這就是「靜觀生活」。如此生活的人，懷著「歸家」的渴望，擁抱他的人生，走完他該走的路。這樣的心態並不是信主就自然會有的。我們需要屬靈的操練，來鍛鍊我們的屬靈肌肉，使我們能放下世俗，深化「歸家」的渴望。書中介紹的三個屬靈操練源遠流長，卻是今日新教基督徒所不熟悉的。例如，「安靜獨處」的操練，對活在忙碌中的基督徒而言，就是一個挑戰。所以作者苦口婆心地說，要過靜觀生活的人必須學習逆流而上，此話令人心生共鳴。願我們能在忙碌中暫時放下手中的工作，在與神約定的時間，出現在祂面前。這個「逆流而上」的舉動將深化我們與神的親密關係。

《認識靈修指導》是一本應時代需要而生的書。它不只給我們對「靈修指導」理性上的認識，它也同時指引我們如何在人生旅途中與神親密同行。

二零一六年十二月十五日

©2017 by Christian Contemplative
Spirituality Institute Ltd.

後記 All Rights Reserved

筆者在二零一六年十二月完成這一篇「序」。三個月後的今天竟意外地接獲譚博士歸回天家的消息。消息傳來曾受教於他的弟兄姊妹，無不難過覺得萬分不捨。自從十幾年前我認識譚博士以來，他就過著靜觀的生活，懷著「歸家」的渴望，擁抱他的人生，走他該走的路。他不辭辛苦地在華人基督徒中間，藉著寫作、教導、個人指導，介紹靜觀靈修，建立靜觀生活。三月九日清晨，他跨入珍珠門，比我們早一步先到家了。他衣錦榮歸，與他服事了一生的救主，他所愛的耶穌永遠在一起。感謝主，雖然譚博士離開了我們，但藉著他的著作，繼續對我們說話。他將是我們永遠的靈修導師。

二零一七年三月十三日
台灣 台中

張琴惠

前中台神學院輔導主任及專任教師

(主授靈修神學)

退休後，專心主領歸心祈禱工作坊、

靈修會及提供靈修指導

©2017 by Christian Contemplative
Spirituality Institute Ltd.

1 為甚麼需要
All Rights Reserved

接受「靈修指導」

相對於「心理輔導」，「靈修指導」是一個較新的名詞。雖然西方模式的「心理輔導」也只有二百年的歷史，但是“Spiritual Direction”（中文翻譯為「靈修指導」、「靈修導引」或「屬靈導引」）這個英文詞語，大約一九五零年代以後才在西方的「天主教」著作及刊物出現。其後在一九八零年前後，西方「基督新教」教會裡的部分學者、牧者才逐漸認同「靈修指導」的價值。「基督新教」的華人教會開始認識「靈修指導」的時間就更遲了，最多只是近二十年之間的事。所以，「靈修指導」很容易被認為是專為信徒而設的一種嶄新「心理輔導」模式或方法。

我們必須承認，當代的「靈修指導」模式是在多方面參照「心理輔導」的，例如導師與受導者（輔助者與受導者）關係要保持清楚界線，會談要預先約定及守秘密，導師應該接受督導等。但「靈修指導」並不是「心理輔導」，雖然兩者都是為那些感到有「需要」的人提供幫助。接受「靈修指導」的人，他們感到的「需要」，跟接

受「心理輔導」的人所感到的「需要」是不同的。因為「靈修指導」和「心理輔導」是回應人的不同「需要」，它們進行的過程亦有所分別。讓我們先看看為甚麼信徒需要接受「心理輔導」，然後再探討為甚麼信徒需要接受「靈修指導」。

接受「心理輔導」的「需要」

在現代都市生活的人，普遍都會注重心理健康。自從大約三十年前，華人教會亦開始重視信徒的心理健康。規模較大的華人神學院現時都開設輔導課程，新一代的教牧同工亦有已經修讀完輔導專科的。在最近十多年間，香港有幾個較大的教會宗派，紛紛成立了輔導中心，為信徒及社會人士提供專業輔導。香港教會更新運動的「二零一四香港教會普查」（五年一度）中顯示，教牧同工在職進修的眾多科目中，跟二零零九年的結果一樣，仍以「輔導」佔多數。所以，許多教牧同工都具備了輔導信徒的基本知識。現在信徒亦逐漸明白「接受輔導」不是忌諱或被標籤的事。其實，信了耶穌的人也需要「接受輔導」，並不是「奇怪」的現象。

舉一個例子：有一個女孩子名叫小青，她在十七歲的時候跟隨家人移民到澳洲。她用了七年時間完成大學，正在求職。小青自小的情緒比較波動，發怒時會擲東西，

©2017 by Christian Contemplative Spirituality Institute Ltd.

發悶時會躺在床上不吃不喝；當她興之所至，會不眠不休看完喜歡的書，但當她心情不佳，甚麼事也不想做。因此，她的讀書成績，每個學期都很參差。

在十五歲那一年，她拒絕上學，在家兩星期以來，都躲在房裡。小青的父母是基督徒，小青也自小參加教會，唸中一的時候，她在一個福音營會裡決志信主。教會的牧者建議她的父母陪伴小青見精神科醫生。經精神科醫生診斷後，證實小青患了抑鬱狂躁症，但情況並不算嚴重。醫生亦介紹小青同時間接受心理輔導，因為小青有完美主義的傾向，當她要追求心中定下的目標時（但她總是為自己定太高的目標），都傾力以赴，她亦相信神會幫助她完成。經過一段時間之後，當她知道自己無法達到理想，就好像從高處墜落一樣；她在不滿自己之餘，又會躲避人群，她亦以為神會對她失望。

於是小青定期接受輔導及約見精神科醫生，她的情況逐漸好轉。兩年以後，精神科醫生建議逐漸終止服藥，但需要繼續接受輔導。小青中學畢業之後，就隨家人移民澳洲。對於小青，移民生活並不容易適應。因為她知道自己的心理情況，到達澳洲以後便立即接受輔導，繼續學習調整對人對事的情緒及思想反應。小青是一個需要接受輔導的基督徒，但她接受輔導並非不體面或者是弱者的表現。小青願意接受輔導，是愛護自己，讓自己更健康地過生

活，更健康地做一個信徒。

All Rights Reserved

我們知道，除了個人之外，有些基督徒夫婦也接受輔導。他們需要接受輔導，並不表示神沒有祝福他們的婚姻，也不代表他們比其他基督徒軟弱。事實是，兩個帶著不同人生經歷和生活習慣的人一起生活，產生矛盾衝突是頗自然的事。當彼此都受傷、失望、抱怨，是無法改善關係的。這時候，接受輔導是一條出路。有些年青夫婦的關係一直都不協調，但卻沒有尋求輔導的幫助，只把精神放在照顧兒女上，當兒女長成，他們之間的積怨已經到了幾乎無法疏解的地步。於是，「婚外情」、「第三者」、「隱瞞欺騙」很自然地成了婚姻輔導的主題。

基督徒沒有特別的「免疫能力」來避免情感創傷、思覺失衡、人際關係矛盾等等的問題。並不是因為神掉下我們，以至我們遇上各種困難，而是因為我們被所遇的困難遮蔽了或混亂了我們對神臨在的靈性觸覺。接受輔導不單可以幫助我們更健康地做人處事，亦可以間接地幫助我們的信仰生活更健康。近年在各地出現的恐怖襲擊事件使我們更警覺到：思想偏激、心智扭曲的人所表達和宣傳的宗教，其實只是反映他們極端的心理行為，跟原本的宗教精神是背道而馳的。心理穩健、康寧的人才可以活出信仰的光明、美善。

©2017 by Christian Contemplative Spirituality Institute Ltd.

接受「靈修指導」的「需要」
All Rights Reserved

為甚麼需要接受「靈修指導」

「心理輔導」是幫助受導者改善或轉變已經習慣了，但又於人於己都無益的心理行為；至於「靈修指導」，顧名思義，是為受導者提供有關「靈修」方面的「指導」。尋求「心理輔導」的受導者往往是帶著困難去見輔導員，有點像見醫生，希望找出病源，對症下藥。但是，接受「靈修指導」的信徒，並不是因為婚姻、人際關係或教養兒女出現問題，也不是因為有受情緒困擾、失戀、失業等等的遭遇。接受「靈修指導」的信徒，是渴望靈性生命的成長。心理輔導員是協助那些在心理和行為上有困擾的受導者，建立健康的心理和行為型態。至於靈修導師所要做的，是協助那些渴望靈性生命成長的信徒活現他們獨特的生命。

讓我舉另一個例子。剛才說到的小青，她有一個大哥名叫大雄。大雄現年三十九歲。大雄十五歲的時候，父母送他到澳洲升學。還是年少的大雄到了澳洲，人生路不熟，寄住在學校介紹的一個家庭。這個寄住家庭的主人夫婦是一對教師：男的在大學教授哲學，自小洗禮成為天主教徒；女的是基督徒，在一所基督教中學負責宗教科目。他們十分關顧大雄，除了生活上供應充足之外，亦非常樂意聆聽大雄的心事。每當大雄感到孤單，又或者在學業、交友上遇到挫折時，都願意跟這對夫婦分享。在大雄

©2017 by Christian Contemplative Spirituality Institute Ltd.

的心中，他們是生命導師。他一直寄住在這個家庭，直到他結婚時才離開。

All Rights Reserved

大雄在大學一年級的一次學生聚會裡決志信主，但往後並沒有經常參加教會聚會。他在大學四年級時結識了一位比較「熱心」的基督徒女朋友，才開始更多認識基督教的信仰。大雄在大學畢業後順利找到工作，幾年後跟女朋友結婚。他們十分恩愛，被教會的人稱為「金童玉女」，是神美好的匹配。婚後，兩人在事業發展上都很順利，他們時常感謝神的賜福。

但是，不幸的事發生了！結婚三年後，大雄的太太發現患有腦癌。他們當然會祈求神醫治疾病，把苦難挪開，但太太的病情一直惡化，最後進入了昏迷狀態。大雄非常傷心、無助、忿怒。兩年後，太太終於病逝了。

太太死後的幾年間，大雄再沒有參加教會聚會。他卻經常返回以前寄住的家庭，探望那對夫婦。這時候，那對夫婦已經退休，隨時樂意接待大雄。原來他們的兒子在十九歲時，被車輾斃，那個司機是醉酒駕駛的。當大雄向他們問及人生和信仰的意義時，那對夫婦除了分享自己的體會外，亦介紹大雄看看其他人的故事。其中一個吸引大雄的，是盧雲神父的故事，特別是不斷尋覓「回家」之路的故事。

©2017 by Christian Contemplative Spirituality Institute Ltd.

盧雲自年青時已經不斷問「我是誰？」、「我從哪裡來？」、「我往哪裡去？」、「我在這裡做甚麼？」最後他放下美國哈佛大學的教席，前往法國一個收容智障人士的團體裡，跟智障人士一起生活。情緒低落或抑鬱的人也會跟盧雲一樣，問相同的問題，我們也可能有過如此的體會，在失意迷惘、意志消沉時，懷疑自己存在的意義及人生方向。但是，盧雲問「我是誰？」、「我從哪裡來？」、「我往哪裡去？」、「我在這裡做甚麼？」，不是因為他有情緒病，也不是因為感到自卑失落、生活凋零、孤獨無依。盧雲問這些問題的時候，已經是一個神父，並且是一個頗具盛名的大學教授。其實，「我是誰？」、「我從哪裡來？」、「我往哪裡去？」、「我在這裡做甚麼？」，是每一個靈性生命醒悟過來的人內心的吶喊。

大雄認識了盧雲的故事以後，重新燃點起對神的渴慕，以及對基督徒靈修生活產生好奇。大雄開始學習獨處、靜思、默想聖經。在心靈平穩安靜下，他時常從以往熟悉的經文裡發現新亮光。有一次他閱讀詩篇，詩人說：「我的肺腑是祢所造的；我在母腹中，祢已覆庇我……那時，我的形體並不向祢隱藏。我未成形的體質，祢的眼早已看見了；祢所定的日子，我尚未度一日，祢都寫在祢的冊上了。」（詩一三九13-16）大雄忽然想到，詩人所說的，是完全不合邏輯的！一個胚胎是沒有意識的，不會知

©2017 by Christian Contemplative Spirituality Institute Ltd.

All Rights Reserved

道自己是在母腹中，當然更加不會知道是神在覆庇（意思是「編織」）自己的身體。那個「知道」神在母腹中覆庇自己身體的，是超越身體的「靈性的我」。大雄領悟到：是「靈性的我」「知道」神的眼早已看見自己未成形的體質；原來「靈性的我」早在肉身存在以前已經與神連繫了。其實大雄不是發現甚麼新道理，早在他聆聽的佈道信息裡（例如：「四個屬靈定律」、「福音橋」）亦已經提及人的生命本來是與神連繫的，但大雄現在是真正的明白和領悟到，約翰福音所說的靈性事實：「凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就賜他們權柄作神的兒女。這等人不是從血氣生的，不是從情慾生的，也不是從人意生的，乃是從神生的。」（約一12）

當大雄領悟到，他的靈性生命是源於神，又歸於神，他又自然想起舊約聖經約伯記的一段經文：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」（伯一21）當大雄面對妻子病逝的時候，經常引用這句說話來自我鼓勵。現在，他對這段經文有新的體會。他發現，「賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華」，並不是單單指「肉身生命」所享有和失去的各樣東西，而是指向「靈性生命」和「肉身生命」的關係。大雄所領悟的是：「靈性生命」的「我」出於母胎是因為神的賞賜，「靈性生命」的「我」離開肉

©2017 by Christian Contemplative Spirituality Institute Ltd.

身而回歸於神且因為神的收取。無論「靈性生命」是在肉身之內，抑或在肉身之外，都是連繫於神的，神的名是應當稱頌的。大雄帶著這個新的體會，便確信他存在肉身之內的靈性生命與妻子已經不在肉身之內的靈性生命都是在神之內。

自此，他不再受困於那些用來慰勉受苦信徒的神學解釋，例如「信心受鍛鍊」、「神有更美旨意」等。他不再相信大愛無邊的神會用他年青的妻子死去來鍛鍊他的信心，也不能接受神用這種方法顯示神在他身上的更美旨意。反之，在盧業瑠的流行曲〈為甚麼〉，有幾句歌詞使他得到安慰：「為甚麼竟會生病？輾轉反側在床上；病榻中許我一問，怎可永無恙？問為何常存空想，愁病誰可免？是眾生必須經過，四苦根本是平常。」大雄深深的領悟到，死亡沒有使她的妻子與神隔絕，喪妻之痛亦不能使他與神隔絕，他和妻子的靈性生命一直在神之內。

大雄的心靈眼睛好像打開了，對基督信仰有新的視野，他的心亦對奇妙奧秘、大愛無邊的神有所渴慕，希望實踐保羅所說的「真知道」神（弗一17）。他聽聞那對年老的夫婦多次提及「靈修指導」會對他有幫助，而他們也正在學習這方面的服侍。於是，大雄開始約見一位說中文的靈修導師，接受指導，渴望繼續保持敏銳的靈性意識，認識在神之內的「真我」，以至在世上活得真實、自由、

©2017 by Christian Contemplative Spirituality Institute Ltd.

喜悅。 **All Rights Reserved**

大雄的故事是用來說明，為甚麼一個信徒會尋求「靈修指導」。我們從大雄的故事看出，他是感到有「需要」接受「靈修指導」，讓自己更真實地活現信仰及人生。大雄接受「靈修指導」的「需要」，不是要疏解情緒、社交、工作、思想上的困擾煩惱。他感到有「需要」親近神，不是希望神幫助他生活得更順利稱心，乃是因為神是他生命的本源，也是他生命的依歸。帶著「渴慕神」的心，大雄尋求在靈性生活上繼續獲得啟發和指引。

靈修指導是啟發和指引「渴慕神」的信徒

大雄的故事引發起一些嚴肅的問題：不是每一個信徒都會（甚至是應該）「渴慕神」的嗎？讓我們帶著這個問題再看大雄的故事。大雄在大學時期信主，但卻沒有培育他的靈性生活。他在戀愛和婚姻階段，積極參與教會，也從教會學會了一些信仰或祈禱模式，例如：為美好婚姻事業感謝神，遇上疾病痛苦時求神解救等。但當他眼見所愛的妻子在病痛的煎熬下死去，他也同時發現，既往的信仰模式再沒有意義了（因為在妻子患病時，先後有信徒及牧者滿有信心地告訴他：神會聽我們的祈禱，她會奇妙地康復，公開見證神的信實）。直到幾年之後，大雄才再次重拾基督信仰，亦逐漸知道，「渴慕神」和「渴慕神的幫

**©2017 by Christian Contemplative
Spirituality Institute Ltd.
All Rights Reserved**

認識靈修指導

作者：譚沛泉
編輯：莊佩瑜
裝幀設計：胡立強
製作：Alpha Creation Communications Limited
出版：基督教靜觀靈修學會有限公司
地址：香港九龍中央郵政局郵政信箱71005號
電話：(852) 6434 2619
電郵：contact@ccsi.hk
網址：http://www.ccsi.hk
初版一刷：二零一七年五月

版權所有© 2017基督教靜觀靈修學會有限公司

Understanding Spiritual Direction

Author : Ekman P. C. Tam
Publisher : Christian Contemplative Spirituality Institute Limited
First Edition : May 2017
Copyright © 2017 by Christian Contemplative Spirituality Institute Limited
All rights reserved
Printed in Hong Kong

ISBN: 978-988-13371-4-6

©2017 by Christian Contemplative
Spirituality Institute Ltd.
All Rights Reserved

《認識靈修指導》是寫自作者豐富的靈修指導與心理輔導之經驗。教導簡單清楚，理論實踐並重，重視在平凡生活中經歷神。書中提供了靈修指導的內容，這對有意要找靈修導師，卻不知該談些甚麼的人很有幫助，也為導師提供了指導的方向。這是一本應時代需要而生的書。它不只給我們對「靈修指導」理性上的認識，它也同時指引我們如何在人生旅途中與神親密同行。

張琴惠

前中台神學院輔導主任及專任教師

「靈修指導」這個古老但今日變得越來越受歡迎與吹捧的題目，譚博士大可以將此書包裝成「手冊式」的工具書，然而，他沒有這樣做，甚至不將此書定位在專業培訓的教科書。如他所言，這個他已經寫過的題目，如今再寫，就刻意刪減大部分艱澀難明的地方，而以公開透明淺白的方式，讓所有渴望成長歸家的信徒，都可以認識靈修指導，明白其精髓。

莊佩瑜

基督教靜觀靈修學會編輯

ISBN: 978-988-13371-4-6



9 789881 337146