

# 目錄

自序	v
1 在敬虔上操練自己 敬虔生活的操練	1
2 你們來，同我歇一歇 進入與主的同在	11
3 我何等愛慕祢的律法 默想的操練	21
4 在那些日子祂沒有吃甚麼 禁食的操練	29
5 人的生命不在於家道豐富 簡樸的操練	39
6 回轉與靜止就是拯救 獨處的操練	50
7 照所得的恩賜彼此服事 服事的操練	61

8	我是在罪孽裏生的 認罪的操練(一)	72
9	要彼此認罪，互相代求 認罪的操練(二)	83
10	鑒察我、試煉我、知道我 屬靈辨識的操練(一)	94
11	我的羊認識我的聲音 屬靈辨識的操練(二)	103
12	總要察驗主的旨意如何 屬靈辨識的操練(三)	113
13	為要使你們分辨潔淨的與不潔淨的 緊密與主同行	124
	註釋	134

# 1

## 在敬虔上操練自己 敬虔生活的操練

提摩太前書四章 7 節下至 9 節

香港一家專門售賣二手手袋的商店，在二〇一二年五月初公開招股上市。在招股首日，已經超額認購二百九十二倍，業界中人估計最終認購可能超額五百倍。這家二手手袋店專門售賣一些富豪太太們從未用過或稍為用過的名牌手袋，將它們轉售予一些崇尚名牌的女士們。有評論員在報章刊登文章，指出現時全世界雖然正處於七十年來最嚴重的全球經濟衰退已有數年，可能還要更長的時間才可望見光明，而「在這世界經濟史上最嚴峻的時刻，她們仍然癡迷於妝容和二手名牌手袋」。這位評論員說，造成這現象的原因有很多，其中之一就是「我們仍未分清『想要』（wants）和『需要』（needs）的東西，在我們認清此中分別前，地球將會被推到一個很危險的境地」。這位評論員以〈瘋狂的世代〉作為這篇文章的題目。<sup>1</sup>

在這個瘋狂的世代中，基督徒該如何生活？基督徒如何能夠維持屬靈生活的穩定？當這個世界愈瘋狂，敬虔生活就愈重要。

那麼，甚麼是敬虔生活？為甚麼敬虔生活需要操練？

## 操練的目的

「要在敬虔上操練自己」(提前四 7 下)來自保羅對提摩太的教導。提摩太是教會的領袖，甚至可能是牧者，所以保羅的教導就有教會牧養及教導、屬靈建立方面的意義。但正如很多新約學者所指出，這樣的教導必不會(或不能)單以教會的領袖或牧者為對象，因為教會整體的弟兄姊妹都有同樣的需要，也同樣需要回應敬虔生活的呼召。對提摩太本人而言，保羅的提醒確實有牧養方面的含義和作用。為甚麼？因為敬虔生活的操練，直接與教會牧養有關係。

這教導是在怎樣的背景下帶出的呢？就是在一個信徒的信仰及靈命面臨挑戰的處境中。保羅警告提摩太，要他作好防備，因為在末後的日子，必定有假教師出現，他們會用很多似是而非的教導，迷惑信徒的心(提前四 1～3)。面對這重大的挑戰，提摩太要忠心地把「信仰的話語」及「正確教義」，「提醒弟兄們」，這樣就是「基督耶穌的好執事」(6 節)。這話是針對提摩太在教會中的事奉而言，但對提摩太本人，保羅則提醒他「要棄絕那世俗的言語和老婦的無稽傳說」(7 節)。所謂傳說，相信是指那些

導人迷信的教導，而且是世俗的和屬老婦的。這些形容反映這些言語或教導沒有任何造就性，提摩太本人要「棄絕」這些無稽之談。

那麼，甚麼是提摩太需要專注的呢？就是在「敬虔上操練自己」。倘若提摩太能夠如保羅所吩咐的，棄絕不造就人的教導，不單他本人不會這樣教導別人，也不應花時間與教導這些事的人爭辯和糾纏，並且善用時間，把有限的時間花在真正有益的事情上，就是操練敬虔。

談到操練，我們很容易聯想到保羅所喜歡用的運動或運動員的比喻（林前九 24～27；腓三 13～14）。保羅的時代就像今天，希臘社會對體育運動相當重視，運動員得到普遍社會人士的尊崇。在希臘人的思想中，運動與健康和教育有直接關係，所以運動的重要性往往超過純粹體格上的鍛煉。就運動而言，當時最常見的運動項目，包括一種類似現代自由搏擊的較量、拳賽及五項全能運動（pentathlon），其中包括賽跑、跳遠、擲鐵餅、標槍及摔角。因為希臘對運動的重視，所以在每個希臘城市中，必然有一個運動場，也有運動員受訓的地方體育館（gymnasium）。一個典型的訓練體育館，是由一組建築物構成，包括用細沙鋪成的訓練場、一座比賽用的運動場、演講廳或遊廊，讓到訪的哲學家及學者可以向年輕的運動員傳授知識，還有冷水及熱水浴室，並儲存按摩用的油及木糠的專用房間。

操練因此讓人聯想到運動員要接受的訓練，包括體能

上、心志上、技巧上各方面的。在保羅心目中，他會視信徒的成長，如運動員為要於比賽奪標而接受的訓練一樣（林前九 24）。他說：「你們也要這樣跑」，所指的並不只是「跑」這動作，而是為奪標而接受的訓練（25 節）。中國一百一十米跨欄好手劉翔，在二〇〇八年八月十八日因傷退出比賽後兩日，在網誌上發表了一封公開信，提到由二〇〇四年在雅典奧運首次贏得一百一十米跨欄比賽起，他只有一個不可動搖的目標，就是要在祖國衛冕奧運冠軍。但為了這目標，他承受了很大壓力，以及生活上的困擾，他不能跟年紀一樣的人那樣，與朋友輕鬆聚會；對他來說，這是為奪標和衛冕冠軍所承受的限制。相信這就是保羅所說的節制（25 節）。

若操練身體是為了奪標，那麼操練靈性又所為何事？保羅的答案十分清晰，就是為了福音（林前九 23、27）。

## 認識敬虔

當保羅勉勵提摩太要在敬虔上操練自己時，他的出發點是甚麼？就是為了教會的好處。但何謂敬虔？

在教牧書信中，「敬虔」是個鑰詞，它在新約中出現的次數，大部分集中在這組書信中。透過這詞，我們可以認識到作者對基督徒的生活及道德倫理方面的見解及教導。基本上，敬虔的基礎是「基督事件」，即基督的被釘及復活（提前三 16）。敬虔包括兩方面，就是對神的認識或知識（六 3、5），以及與此相關的生活行為模式（四 8，

六 11)。所以，真實的敬虔乃是產生自對神的委身、忠心，以及對信仰真道的教導與學習。總括而言，所謂敬虔生活就是基督徒的信仰、生活及行為的整體（徒十 1～2、35；彼後一 5～7，三 11）。在實踐上，敬虔就是指在日常生活中實踐使徒所教導的在行為上的具體指引（例如：多二 1～10）；這些行為指引在教牧書信中經常出現。除此以外，實踐敬虔要有堅定的心志，隨時為福音的緣故而受苦。

從保羅的教導，我們可以明白到敬虔生活並非自然而然的事，而是要花工夫時間去建立和發展的。這就是保羅用「操練」一詞的原因，如我們不應奢望單吃維他命丸就能使身體健康一樣，我們也不能有僥倖的心態，以為在不知不覺間，敬虔生活能形成及發展。保羅對提摩太說：「要在敬虔上操練自己」（提前四 7 下），讓我們很清楚地看見，作為信徒，我們要刻意地選擇、參與、實踐敬虔生活的操練。在提多書二章 12 節，保羅也有同樣的教導，敬虔是經過訓練而來，而訓練信徒的就是「神救眾人的恩典」（11 節）。在這恩典的訓練下，信徒能一方面除去與生俱來的「不敬虔的心和世俗的情慾」，另一方面，能「在今世過克己、正直、敬虔的生活」（12 節）。

甚麼是敬虔生活的目標？若我們熟識保羅在加拉太書五章 22 至 23 節有關聖靈果子的教導的話，我們可以掌握到敬虔生活的目標是甚麼了。因為兩者是同出一轍的，敬虔生活是由聖靈掌管的生活。在提摩太前書四章 12 節，

保羅勉勵提摩太要「在言語、行為、愛心、信心、清潔上」成為信徒的榜樣；這些都是敬虔生活的表現。此外，在提摩太前書六章 11 至 12 節，保羅也勉勵提摩太，一方面「要逃避這些事」，就是貪財，而在錢財的誘惑下，敬虔是最佳的防備（六 6～8）。不過單是逃避並不夠，因為基督徒的生命不能單靠「逃避」來建立，而是要積極地建立和培養正面的價值。所以另一方面，提摩太要「追求公義、敬虔、信心、愛心、忍耐、溫柔」，這些都是基督徒生命的質素和標誌，要得著這些，就只能靠在敬虔上操練自己。

## 操練敬虔

**甚麼是敬虔生活的動力？**就是一顆渴慕神的心，這是敬虔生活的起點，也是敬虔生活的終點。我們追求敬虔生活的動機，不能只是因為我們厭倦物質世界中種種纏擾和重擔，不能只是因為我們抗拒人浮於事這樣的生活模式，而是因為我們需要神，我們渴望更深地進入祂的臨在中。

詩人這樣說：「神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我的心渴想神，就是永生神，我幾時得朝見神呢？」（詩四十二 1～2）這是我們耳熟能詳的經文，但它的意思是甚麼？第一，詩人表達他的渴慕，這渴慕是從詩人的心發出。「心」是一個很難用現代語言表達的字，但在這裏，我們可以理解它的意思是「人（生命）的深處」，所以，渴

慕並不是流於表面的，而是發自極深的地方，也並非一般事物可以滿足。其次，詩人問：「我幾時得朝見神呢？」「朝見」其實由兩個動詞而來，就是「進入」和「瞻望」，兩個都是禮儀上的用語。「進入」就是進入聖所的範圍，有朝聖的含義。本來「瞻望」的意思是注視（gaze），但因為以色列信仰中沒有任何神像可供注視，所以瞻望只有象徵的意義，表示深入、深刻的經驗，就是我們所說的親近。與神親密的接觸，就是詩人的渴慕，而他最大的喜樂，是能夠「到神的殿裏……用歡呼稱頌的聲音守節」（4節）。

總括而言，敬虔生活是人愛神的一種表示和流露。

**為何要操練敬虔生活？**因為這是神對在物質世界中生活的信徒的呼召。我們身處的世界，是一個已經被物質完全滲透和掌管的世界，那麼敬虔生活的追求，就是我們對「物質霸權」的回應。近日有報章報導指「港人愛炒股、炒樓，炒風更蔓延至小學。有傳統名校的學生家長打本六位數字讓兒子學炒股」。<sup>2</sup>據報導，這名家長收入頗高，認為既然兒子長大後需學懂股票投資，倒不如提早教他。看完這篇報導後，筆者想這世界將來可能因此會多一個「股壇奇才」，但卻也很可能多一個生命沒有深度的人。

這是今天的世界，而操練敬虔生活的呼召，也就在這樣的世界中臨到我們，提醒我們，生命的內涵比外在的生活更重要。敬虔生活讓我們可以掌握到生命中真正重要的東西，就是正確的價值觀。這是保羅在提摩太前書六章 6

至 10 節的意思。保羅的話似乎給我們一個印象，就是貪財並非只是教外的人的問題，也是信徒所面對的誘惑（5 節下）。在這情況下，敬虔能夠抗衡來自這方面的物質引誘。敬虔生活的追求，讓我們認識到生命所需的一切，皆從主而來。這樣的知足，與對神的渴慕是完全一致的。

**誰要操練敬虔生活？** 答案是所有信徒。《屬靈操練禮讚》（*Celebration of Discipline*）的作者傅士德（Richard J. Foster）在書中這樣說：

不要以為這些操練是屬靈偉人的專利品，超乎我們能力範圍之外；也不要以為它們屬於致力冥想的人，就是把他們全部時間用以禱告和默想的人。事實遠非如此。上帝的意思是，靈性生命的操練屬於平凡的人：就是那些有職業的人，要照料孩子的人，要在廚房裏洗碗、在後園割草的人。事實上，這些操練最好在人際關係中實施。就是在我們夫婦、兄弟姊妹、朋友鄰里的關係中實施出來。<sup>3</sup>

當這世界愈世俗化，神呼召信徒要追求敬虔生活的催迫就愈強烈。基督呼召我們作入世的信徒，而不是作屬世的信徒。祂呼召我們要像葡萄樹的枝子常在葡萄樹上一樣，常在祂裏面。能「常在祂裏面」的途徑，就是追求和實踐敬虔生活。

## 總結

對現代人來說，操練身體大有益處。

現代運動員的收入，經常是個天文數字。根據美國《福布斯》(Forbes)雜誌的報導，世界體壇女子運動員中，舒拉寶娃 (Maria Sharapova) 於二〇一一年連續第七年成為收入最高的運動員，她的收入達到二千五百萬美元。中國選手李娜，在排名榜上佔第八位，二〇一一年的收入為八百萬美元。<sup>4</sup> 男子運動員方面，根據美國《體育畫刊》(Sports Illustrated) 的報導，收入最高的是老虎活士 (Tiger Woods)，二〇一一年的收入是六千二百二十九萬美元。<sup>5</sup> 另有人計算過碧咸 (David Beckham) 一年的收入到底有多少：薪金一千萬美元、贊助費二千五百萬美元、球衣銷售估計一千萬美元、球會利潤分紅估計一千五百萬美元，合共六千萬美元。望見這些數字，誰會不羨慕？

但根據保羅的說話看來，這只是「會朽壞的冠冕」(林前九 25)，相比之下，敬虔生活的操練就在「各方面都有益」，因為其中「有現今和未來的生命的應許」(提前四 8)。有甚麼比這樣的應許更重要？我們並不是為今世的事而活，乃是為將來神的國度而活。

這就是我們學習操練敬虔生活的原因。我們若要在信仰的路走下去，就要好好地栽培生命，以致我們能承受神所應許、那不能朽壞的冠冕。我們可從最基本的層次做起，就是養成每日靈修的習慣。倘若你已經有穩定的靈修

生活，筆者鼓勵你繼續持守，甚至再進深。但倘若你還未有這習慣，現在就是一個開始的好時機，在每日生活中抽出二十至三十分鐘，默想、讀經、祈禱。

今天，讓我們一同立志：我們愛神、渴慕神、需要神，因此我們立約恆切地在敬虔上操練自己。

## 禱告

主啊，祢竟然呼召卑微如我的人，與祢相近，這是何等奇妙！主啊，賜我們一顆渴慕這恩寵的心，叫我能逐步走近祢。阿們。

## 思考問題與實踐

- ① 你如何形容你對主的渴慕？
- ② 你對敬虔生活的認識有多少？
- ③ 你要如何回應神對你的呼召？

# 2

## 你們來，同我歇一歇 進入與主的同在

馬可福音六章 30 至 31 節

在路加福音中，有一幅圖畫令人無限嚮往，就是馬利亞坐在耶穌腳前，聆聽祂教導的情景（十 38～39）。在耶穌前往耶路撒冷的路程上，祂來到了馬大和馬利亞的家中。馬大因為要接待耶穌，所以十分忙碌，但馬利亞則很安靜地「在主的腳前坐著聽他的道」（39 節）。馬大感到不滿，想耶穌吩咐馬利亞幫助她時，耶穌對她說：「馬大，馬大，你為許多的事操心煩惱，但是不可少的只有一件。馬利亞已經選擇了那上好的福分，是沒有人能從她奪去的。」（41～42 節）因為耶穌形容馬利亞所選擇的，是「上好的福分」，所以這話在我們來說，好像也邀請我們一同選擇這上好的福分。藉這話，耶穌向我們發出呼召，要我們進入敬虔生活的操練。

耶穌很歡迎馬利亞放下家務，在祂腳前「歇一歇」，

耶穌也邀請門徒與祂進入「荒野」中「歇一歇」(可六 31)。為甚麼耶穌要發出這邀請？祂邀請我們進入的，是怎樣的歇息？其中有何意義？

## 歇息的意義

門徒需要「歇一歇」，因為他們曾經忙碌工作。馬可福音六章 7 至 13 節是這段經文的前文，耶穌打發門徒到加利利周圍去醫病趕鬼，傳揚天國近了的信息。經過一段時間，門徒的工作完了，他們就回來向耶穌匯報工作的情況。報告完了，耶穌對門徒說了這話，因為「來往的人多，他們連吃飯的時間也沒有」(31 節)。這簡短的敘述，帶出接著的記載。有一大羣人相信是因為門徒的工作而「認識」他們，看見門徒走了，就「從各城步行，一同跑到那裏，比他們先趕到了」(33 節)。看見這些人，耶穌不忍心，便開口教導他們。結果到了日落平西的時分，又因為這些人都沒有帶食物，耶穌就用門徒所僅有的五個餅和兩條魚，餵飽了這一大羣慕道者。從這鋪排，我們看見耶穌的門徒經歷了兩件事：(一) 他們帶著耶穌的權柄，奉祂的名出去，用說話和行動宣講天國近了的信息；(二) 其次就是面對自己的缺乏和無能，最後需要耶穌的神蹟才能使飢餓的人得飽足。若第一件事叫他們興奮莫名的話，那麼第二件事會使他們感到自己的有限，也因而對耶穌的能力感到驚訝。在這兩件事之間，是耶穌的邀請：「你們來，同我私下到荒野的地方去歇一歇。」(31 節)

耶穌邀請門徒與祂一同休息，歇一歇。香港人的工作時間長，是舉世聞名的，所以我們都深知休息的重要。但聖經所講的休息，不只是暫停體力勞動，讓精神和身體有自我修復的機會這麼簡單。聖經，特別是舊約所教導的休息，有救贖的含義在其中。詩篇九十五篇 7 至 11 節就是例子之一：「所以，我在怒中起誓：『他們斷不可進入我的安息！』」（11 節）因為「安息」所指的是應許地迦南，所以安息所指的是（一）從為奴之家得釋放得救贖；（二）在曠野飄流的日子正式終結了。從這背景看來，似乎耶穌呼召門徒進入荒野，乃是進入神所應許的安息中。有學者甚至認為，當耶穌邀請門徒與祂一同進入荒野時，十二門徒就成了參與新的出埃及的羣體，領受神所應許的安息，是神的應許最終的實現。

為何門徒需要歇一歇，而且要在荒野？原因是「來往的人多，他們連吃飯的時間也沒有」（可六 31）。在這裏，我們看見耶穌的細心、關懷與憐憫。耶穌不是香港某些僱主，每日只付八小時的工資，卻要求工人做足十二小時。耶穌知道門徒的辛勞，耶穌知道門徒醫病趕鬼時與這些力量搏鬥是何等艱難，他們面對羣眾的要求和需要時，要付出的勞力和心力是何等大。經過了這段時間的辛勞，耶穌知道門徒需要歇一歇。在這邀請中，我們感受到耶穌的溫柔、呵護、關心和體諒。另一方面，相信耶穌自己也想花時間與門徒相處，好了解他們，認識他們，甚至訓練他們。因此，耶穌的愛和體諒，從「你們來，同我私下到荒

野的地方去歇一歇」(31 節)這邀請，完全流露出來。

荒野地方有何好處，以致耶穌選擇這地方，與門徒歇一歇？好處就是這地方讓門徒能夠單獨與耶穌在一起。「荒野」不一定是蠻荒之地或深山野嶺，而是不容易進入的地方，是偏僻的、安靜的，不會受人騷擾。此外在荒野中，門徒能夠單獨與耶穌同在，向祂匯報工作的情況，聆聽耶穌的教導、指引、提點；在荒野與耶穌獨處，是學習、相交、傾吐、聆聽的時刻。這種相處，不能在人多的地方進行，不能在喧嘩嘈雜的地方進行，不能在生活的拉扯張力中進行，只能在「荒野」。相信耶穌自己已經深明此道，因為福音書中常記載耶穌獨自一人，在夜裏登山禱告，有時一去就是整個晚上(參可六 45～46)。祂自己經常進入荒野，領略其中的好處和甜蜜，祂願意這十二個撇下一切跟隨祂的人也能嘗到。

耶穌在門徒經過一輪衝刺後，邀請他們進入荒野。

## 進入歇息的路徑

歷世歷代以來，不少信徒都回應、接受耶穌的邀請，進入荒野中，與耶穌歇一歇。這些信徒的經驗匯聚成為一條廣博的河流，讓我們看見在荒野的生活，原來可以如此豐富和多姿多采。

近代靈修學者傅士德，曾把基督教敬虔生活傳統比喻為一條河流，由六大支流匯聚而成，而每一支流的源頭，都是耶穌基督。<sup>1</sup>

1. **默想的傳統。**這傳統所重視的，是禱告生活。目標是對於與聖父的同在有更豐富、更滿足的經驗，所追求的是與主親密的相處。這源於人對神同在的渴慕，這種吸引是難以解釋的，因而人願意藉操練來領受和經歷。
2. **聖潔生活的傳統。**「聖潔」這詞語常給人高不可攀、拒人千里的感覺，但這是不應有的誤會，因為這不是聖潔所指向的，也不是其目標。相反，聖潔所著重的，是內裏的更新，從更新中培養出正確的生活方式，或哲學傳統中所稱的美德。在希臘哲學中，美德所指的，是在適當的時候作適當的事。要達到這境界，我們需要培養一些良好的生活習慣。這些是生命的「潤滑劑」。在基督徒的美德中，基本的莫如信、望和愛。聖潔生活的傳統，就是尋求建立這些美德。
3. **靈恩的傳統。**靈恩的傳統注重實踐。它讓我們經歷到由聖靈的能力所推動的生命是何等奇妙。這傳統的目標是建立屬靈的品格，就是所謂「聖靈的果子」。這些品格是信徒過敬虔生活的動力。在這方面，靈恩傳統與聖潔生活的傳統是不能分割的。靈恩是一種經驗外，它所指的其實更是生活的動力，就是神藉祂的靈臨在祂的百姓中，塑造他們，建立他們，興起他們。靈恩傳統所教導我們的，是要留意聖靈在我們生命中的工作。
4. **社會公義的傳統。**顧名思義，這傳統所重視的，

是人際關係及社會關係的公平及整全，即聖經所宣講的「平安」。這傳統教導信徒要學習和實踐憐愛（compassion）的功課。它早在舊約的先知運動已經出現；先知所發出的呼喚：公義、憐憫、平安（或整全），就是這傳統所追求的目標。社會公義的傳統呼喚信徒，要以尋求和建立社會公義為目標，過全方位的生活，即在個人、社會及制度三個層面上，為基督的名打美好的仗。

5. **聖言的傳統。**這傳統所著重的，是聖言的宣講，尤其是福音信息的宣講。這傳統的實踐是信徒見證基督的生活及行為。它有三大焦點：（一）忠心地宣講福音信息；（二）聖經是福音的忠實承載器；（三）初期教會信徒的見證，是福音信息正確的詮釋。這傳統呼喚信徒，要學習以聖言為信仰生活的核心。
6. **聖禮的傳統。**對我們來說，「聖禮」這詞語可能頗為陌生，但「道成肉身」就肯定能引起我們共鳴，而聖禮就是這意義的表達——用我們的生命，將肉眼看不見的聖靈體現出來。這傳統有一個信念，就是物質與聖禮並不相衝突，而是相輔相成的。因為神能透過或藉著屬物質的事物來彰顯自己，例如以色列的會幕或會幕中的約櫃，就是看不見的神的體現。為何這傳統被稱為「聖禮的傳統」，因為其中一大元素是集體敬拜。集體敬拜並不能與日常生活割離，敬拜的經驗必須延伸到我們日常的生活中，所以聖禮的傳統會

直接觸及我們生活的層面，包括我們的婚姻、兒女、夫婦關係等。聖禮的傳統呼喚信徒以聖禮的方式和態度，來過每天的生活，因為我們每天所做的工作瑣事，就是聖禮。

以上的六大支流，就是我們可以與耶穌一同進入歇息的門路，也是操練與主同在、與主同行、作主門徒的途徑。耶穌不是呼召我們進入一些活動之中，一些特殊的事工裏頭，而是呼召我們學習與祂相處。這些靈性操練的支流，是要幫助我們更深地進入耶穌的同在中，能夠真正領略到其中的甜蜜。

## 回應歇息的呼召

耶穌呼召、邀請我們「同祂私下到荒野的地方去歇一歇」，在今天的社會，這樣的邀請值得回應嗎？有些例子令我們無法不停下來，細心思考和反省這問題。

筆者曾在報章上讀到一篇文章，關於一位媽媽使用與別不同的培育子女方法，就是讓自己的兒子「出家」一個月。<sup>2</sup> 這位媽媽確實有獨特的識見，不會怕年幼的兒子吃苦，反而鼓勵他自少培養出一種簡樸的生活態度。

被送「出家」的男孩只有七歲。這年紀的男孩必然是好動的，但因為要出家，他必須放下玩具，放下對媽媽的依賴，放下零食，暫別舒適的環境，去追求另一目標，就是良好、穩固的道德和心靈基礎，知道如何分辨是非對

錯，以及一顆樂於助人的心。當然，出家對於一個七歲大的男孩來說，其實學不到很高深的東西。不過，這訓練可以讓他學到尊師重道、守戒、放生、掃地、托鉢化緣，學習如何靜心，打下好的道德基礎。

這位媽媽的決定，給我們很大的提醒。當她周圍的人都忙著為自己的兒子進行「特訓」，恐防他們較別人落後，希望他們能在起跑線上就已經勝券在握之時，她卻忙於用佛學和坐禪來裝備自己的兒子面對這物質世界，如何在物質的誘惑中分辨真假對錯。我們當中為人父母者，尤其家中有年幼子女的，我們能作何回應？

二〇一一年九月有一宗新聞，提及一處名為「鹿湖禪林」的地方。<sup>3</sup>這地方本是不甚為人所知的，卻因為骨灰龕的問題，而引起市民的注意。鹿湖是大嶼山上最古老的修行禪林，有佛寺及道場數十間，是一處讓人可循不同方式進行禪修的地方。當中歷史最悠久的，包括鹿湖精舍和覺修寺，都有超過一百年歷史。據一些有禪修經驗的人說，禪修過程可以由參加者自定，在過程中有法師會帶頭唸經、講道和打坐，亦有做體力勞動，配合其他人的羣體生活，參與者從中探索自己心靈，尋回自我。在禪修中，參加者都要關掉手機，各人亦禁止說話和交談，總之就是把所有俗世事務全部拋諸腦後，才可領悟禪修境界。所以，有很多專業人士都會參加禪修。

這些追隨佛祖的人，只要一有時間，就會拋開俗務，去到深山中坐禪，他們在其中找到醫治和洗滌心靈的經

驗。基督的追隨者反而會懷疑敬虔生活是否需要、實際和可行。這不是很諷刺嗎？

筆者特別要提醒已成家的弟兄姊妹，要將你們的家庭，藉著恆久的屬靈操練，分別為聖。我個人很羨慕那位把尚是年幼的兒子送去出家的母親，雖然是短短一個月，但這舉動讓我們體會到她有這眼光，看見她的兒子該走在甚麼道路上，該以甚麼為他一生的起點。當眾多母親都只顧培養自己的兒女與旁人競賽時，這位母親已經知道她的兒子所參與的競賽不在這些跑道上，而是在更重要、更有決定性的跑道上。作為基督徒父母，我們是否只是走別人所走的路，甚至甘心接受這個社會所定下的遊戲規則，按這些遊戲規則來培養兒女成長？當我們的兒女尚是年幼時，就在家庭中建立一座祭壇，將靈性操練的觀念、知識和實踐灌輸給他們，讓他們從小就成為耶穌的門徒，習慣與耶穌在曠野裏歇一歇，享受基督的同在。

## 總結

「你們來，同我……歇一歇」是何等體諒、溫柔、甚至情深的邀請！耶穌知道我們每日所經歷的拉扯和張力，祂知道豐裕的物質生活所帶來的，是更大的茫然和迷失，所以祂邀請我們與祂——不是與別的人或事——歇一歇，從祂那裏領略心靈世界中的種種奧祕。

所以，讓我們一同起來，到「荒野」去，與主歇一歇吧！

## 禱告

仁愛的主，讓我在祢裏面得著靈裏的充滿，使我不再渴慕從世俗而來的滿足。主啊，賜我內心的安息。阿們。

## 思考問題與實踐

- ① 在靈性操練上，你曾遇過甚麼困難？
- ② 你如何形容現時的屬靈狀況？
- ③ 在靈性的成長上，你以甚麼為目標？