

李序 /v

自序 /vii

善用此書——給讀者的你 /1

I. 生命的秋天

1. 自我發現的經歷 /4
2. 為誰而活 /14
3. 暴風雨中的平靜 /20
4. 未明之中的相遇 /26
5. 傾心吐意 /32
6. 裂痕是我的家 /38
7. 成聖的旅程 /44

II. 生命的冬天

8. 出死入生 /52
9. 罪與咎 /60
10. 憂鬱 /68
11. 分離與割裂 /76
12. 凝望十架 /82
13. 困境中的溫柔 /86
14. 眼淚的恩典 /92



春

III. 生命的春天

- 15. 重新肯定——蒙憐恤的兒女 /100
- 16. 我們是天父的兒女 /106
- 17. 自我接納 /112
- 18. 生命的覺悟——悔改的真諦 /118
- 19. 生命的誕生 /124
- 20. 生命的種子 /132

夏

IV. 生命的夏天

- 21. 我在哪裏與基督相遇 /138
- 22. 生命的花園 /142
- 23. 神言的養分 /148
- 24. 禱告生活——生命的覺悟 /154
- 25. 生命的愛情——良友與良師 /160
- 26. 鐵磨鐵、心連心 /168
- 27. 生命的奉獻 /174

秋

附錄

- 甚麼是屬靈操練 /183
- 小組指引 /201
- 建議書目 /203

冬



善用此書——給讀者的你

這本書中的內容是我個人朝聖歷程中的默念與仰望；書中的文章及習作都是我的默想、禱告及反省，也有一些是這幾年來帶領退修聚會的材料。

然而，我深信每一個摯誠祈禱的人都有獨特的靈程、心程、旅程。因此，每位讀者的朝聖之旅就是最好的祈禱資料。讀者若被書中的文字及默想習作感動，那毋寧說是你誠實追求的果子；而我扮演的角色就像一位與你共度靈程的朋友。

我又深信聖靈在每位讀者心中的工作。那位將神的愛澆灌在我們心中的聖靈，也用說不出的歎息為我們代求。祂也不斷在我們心中作引導、助判別，使我們各人更體貼祂的心意、更有動力行在真理中。

當然，我亦相信信徒羣體的相交對我們成長的助益。基督為祂的身體所成就的救贖，是叫我們彼此聯絡，成為一個真正的敬拜及奉獻的羣體。潘霍華的話：「讓獨處者思念羣體，讓羣體醒覺到獨處的必需。」實在是至理名言。靈修傳統中的靈友模式及實踐更是生命的榜樣。

既然讀者能自尋心路，聖靈亦必帶領，羣體亦必印證，這本書就絕對不是提供甚麼方法、技巧及速成的途徑。若不是帶著崇敬及安靜的心態，以及信、望與愛的信念來祈禱，這本書對你的幫助是微乎其微的。

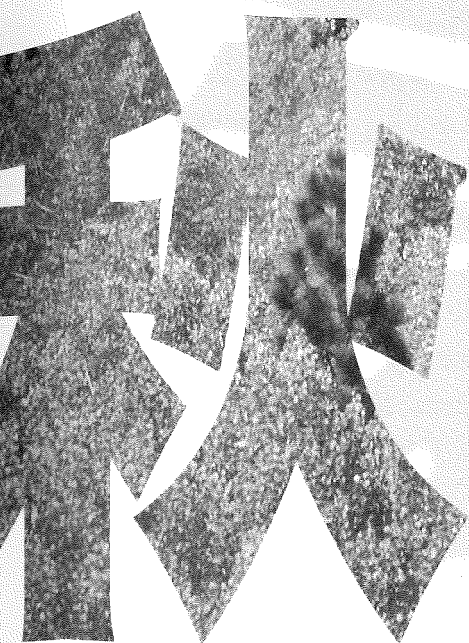
再者，讓我們明白禱告的內室並不單是在山上或曠野，也是在人羣中。同樣，眾生的喜怒哀樂也不單是在山下或塵世，也是

©1997 by Logos Ministries Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

在我們對天父的默念中。山上山下、天上人間、內程外程從來都是互為一體的。因此，任何刻意分割屬靈與屬世、生活及禱告都是不必要的。由禱告至生活、生命的更新而變化實在是在每一天的經歷中進行的。

最後，我衷心希望，每一位讀者能在他們的春季、夏季、秋季及冬季中經歷神的豐富作為。

©1997 by Logos Ministries Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED



I. 生命的秋天

靈程的學問及修養就是醒來。很多人——雖然不明白這個道理——都是睡著的。他們生下來就睡，他們活著也睡，他們在婚姻中睡，他們在睡眠中養育子女，他們在睡眠中逝去，竟然沒有醒過來。

安·狄馬路

Spirituality means waking up. Most people, even though they don't know it, are asleep. They're born asleep, they live asleep, they marry in their sleep, they breed children in their sleep, they die in their sleep without even waking up.

Anthony de Mello, **Awareness**, London: Fount, 1990

秋

1. 自我發現的經歷

枯藤老樹昏鴉，小橋流水人家，古道西風瘦馬，夕陽西下，
斷腸人在天涯。

馬致遠《秋思》

永不離我偉大的愛，我靈疲倦，安息主內，屬祢生命現在
獻上，願它在祢恩典海洋，更加壯闊浩蕩。¹

艾伯特·皮斯 (Albert Peace)

文字的感染力，直搗人心。當好幾個世紀前元代詞人揮筆時，
他未曾想到詞的心境竟超時空的觸動著這麼多的靈魂！

樂章的震撼力，激盪人心。十九世紀的詩人譜出他對上主的情懷時，他也不曾想到詩歌的意境會不斷觸動著歷世歷代的朝聖者。

只要誠實的觀照生命，生命便成為動人的圖畫、感人的詩歌及雋永的文字。當詞人自承斷腸，當詩人自承疲倦，他們誠實的讓生命說話，不單提示了自己，也照亮了同感斷腸和疲倦的人。

或者，今天你的心境並不淒涼，但斷腸疲累卻是人生旅程中必定有的時刻。環顧眾生，多少傷心、多少不平，都牢牢地捆綁著個人、家庭及社羣。若說生命沒有這些感動，到底是生活真的是順心順意，抑或是早已處之泰然呢？

或者，生活早已把心靈磨得麻木，生命便不再說話；生命也不再被觸動。那樣，再次面對自己的處境時，我們頂多是唏噓怨歎，然後又無奈地繼續生活。在生活的縫隙中，我們只求解決生

活的難題，抓緊一些即時的答案，執著即時的保障。於是，我們便更加面目全非。

當信仰與自我生命已脫節到一個完全分割的地步，真正的靈修或靈程 (spirituality /spiritual journey) 已無迹可尋。相反，充滿危機的靈意化 (spiritualization) 及合理化 (rationalization) 正在登場。而慣於生活在教會文化中的我們，是不難去運用靈意化去裝飾自己，但另一方面仍容許自己生活在另一個世界中。同樣，我們又可使自己一切所作的看來都言之成理，完全忽略了當中的藉口及掩飾。

然而，選擇程途的仍然是你。若選擇捫心自問的路，你就要安靜、默想、觀照；不然，你仍可選擇「屬靈」的娛樂節目。無疑，生活的勞累使我們只想休息，但退到恬靜處自省卻是不能被取代的。於是我開始明白沙漠教父 (Desert Fathers) ²為何要「逃」離已被完全污染的社會，退入沙漠中去發現自己，而不願被污染了。

當然，自我發現並不是刻意的抽離，也不是自我完善的速成班。它卻是愛護心靈的表現。縱使它不能解決即時的困惱，它卻是讓生命扎根於深處的重要一步。

註

1. 《生命聖詩》第 329 首〈偉大的愛〉(O Love That Wilt Not Let Me Go)，承蒙宣道出版社允許轉載。
2. 由第四世紀開始在埃及、敘利亞興起的一羣隱修禱告的信徒，以安東尼 (St. Anthony)、帕科繆 (St. Pachomius)、巴西流 (St. Basil) 等為重心人物，亦開修道傳統的先河。

靈修習作

一、自我發現的經歷

自我發現不是心理遊戲而已，而是一個

1. 重遇自己——更深的內在——的過程
2. 重遇耶穌——真正的愛人——的過程
3. 先死後生的破碎經歷

現在，就誠意的邀請你啟程進入自我發現之旅。想像一下你是一隻雛鷹，你必須展開雙翅，學習飛行。不要恐懼下跌，不要讓浮現的心靈痛楚嚇倒你。要記著，雖然某些黑暗面是你生命的一部分；它們也必需要得著釋放，但不要以為這些痛苦可以揮之則去。

安靜：放鬆身體，

將心思意念集中於主，

感受祂的臨在。

禱告：「主耶穌啊，我願祢來！」

「主啊，開恩可憐我這個罪人！」

就用這兩句經文幫助你安定在神面前，

安靜的去回想及經歷，盡量不要給自己公式化的答案。

1. 我是怎樣認識神的？

2. 在甚麼時候，我體會到神真真實實的在我的生命之中？

3. 此時此刻，你對神有甚麼感受？

8

•
重
遇
基
督

4. 此時此刻，神對你的看法是怎樣的？

5. 假如你現在可以向神發問，你會問甚麼？