

目錄

4	前言	34	第一課 歸回安息：經歷歸屬
7	衷心歡迎你踏上屬靈的旅程	46	• 操練
10	I. 走對第一步	54	第二課 心靈飛翔：敬拜讚美
14	II. 學習的目標與實踐	68	第三課 往心深處： 形像與性格的更新、 生命邁向成熟
16	III. 靈命成長的聖經基礎： 與神相親、被神塑造	78	• 操練
20	靈命成長的途徑	84	第四課 接觸生命、感通生命、 設計生命
22	I. 三個成長目標	90	• 操練
24	A. 目標一：體驗歸屬	96	第五課 再上路的熱情
25	B. 目標二：經歷塑造	107	• 操練
27	C. 目標三：熱切的愛慕神	108	結語
30	II. 關鍵的靈性元素： 被耶穌的生命滲透	112	書目
31	結論 磨劍與磨心	114	附錄

前言

最初寫這書的動機，是希望澄清一些靈命成長的觀念。無論是因為誤解、誤用或約定俗成的原因，我們對一些常用的詞語如靈修，屬靈、靈塑及靈命成長等都缺乏仔細的了解。某程度上，這現象和我們成長的文化和學習模式是關連的。

目睹信眾在心靈呈紛亂的狀態，和生活煎熬的張力下，被拉扯得身不由主，我覺得為他們提供抽象思維、或快速治療的藥都不會奏效。事實上，今日的信徒在靈性上的需要已經大為不同，但不少栽培信徒的材料仍然是以思維性的學習為主的。我的負擔是突破固有的詮釋框框和空泛的修辭，嘗試將靈命成長描繪得具體和生活化。當中的內容兼有聖經的了解、禱告的經驗和生活的體驗，目的在說明經歷神和感受祂同在的重要性。

這本書以初信者、特別是由青少年到青成年的一群為對象。¹當我想到他們在學業與職場的獨特挑戰，我不禁問為甚麼當代的靈命成長內容還是原地踏步？我又想到靈命面對障礙的信徒，在衝擊的考驗下掙扎，他們忽略靈命成長是因為求助無門、缺乏自知之明、抑或他們還未弄清楚跟隨主的意義？難怪不少信徒最終選擇離場。我憧憬信徒的靈性來一個大轉向，由只重外表到裏外更新，重視與神的關係，能持續的跟隨神，不要離場。我盼望將內容寫得適切與簡明，讓他們親身經歷神常與我們同在的真實。

¹ 構思這本書時常想到青成年面對的強力衝擊，也想到信仰的學習不能撇開社會、家庭及政經等問題。我視這本小書為一起點，希望逐步與讀者分享時代轉變與信仰及靈命成長的關係。

我願能鼓勵弟兄姊妹繼續奮鬥下去，能牢牢的掌握成長的真理，一步一步的走向經歷神的深度。我提議你走的路雖然有難度，但你只需要明白書中幾個重要的原則，然後加上親身的操練。每位讀這本書的人，請不要貪多務得，也不要選擇捷徑，要專心和集中投入地去反省和操練，生命的逆轉是可期的。

面對多變的世代，你得到的訊息是盡量學習不同的知識和技巧。然而，真正的成長不僅需要心靈的參予及身體力行，還需要更激烈的改變和操練！這樣，你將邁向成長的新領域和承托生命的深度。

最後，我希望你在閱讀的過程中，找到一位對話的知心友，這也是我願意扮演的角色：一個與你同行並啟發生命的人。

虛心的人有福了！因為天國是他們的。
哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。
溫柔的人有福了！因為他們必承受地土。
飢渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足。
憐恤人的人有福了！因為他們必蒙憐恤。
清心的人有福了！因為他們必得見神。
使人和睦的人有福了！因為他們必稱為神的兒子。
為義受逼迫的人有福了！因為天國是他們的。

主耶穌基督 馬太福音 5:3-10

衷心歡迎你踏上屬靈的旅程

在屬靈的旅程上，你選擇了什麼交通工具呢？在極速的網絡時代，你又是否有慢下來或停下來呢？美國曾經和前蘇聯進行軍事競賽，發展最快速度的飛機及火箭。最近，中國最快的火車在沒有周詳的考慮下提速，出現意外幾乎是意料中事。以下這段故事也和速度有關：

孩子問父親：你忙碌嗎？

剛回家的父親說：當然忙碌？

孩子：你這樣忙碌，你每小時可賺取多少金錢呢？

父親：你問這個作什麼？不要再問了，我正忙著呢！（這時，手提電話響起了來電的信號）父親匆忙的和對方交談，然後就掛上了。正要回答時，妻子在廚房裡喊著說：

妻子/母親：你今天怎樣了？父親急忙走到廚房，和妻子交談…

孩子在等待…繼續央求父親說：到底是多少啊？

父親：你要知道你父親可是個會計師，雖然不算十分出名，但收費每小時也要一千五百元的。

孩子：你可以給我一千元嗎？

父親：甚麼，你要一千元？用作甚麼？買玩具嗎？

孩子無言了，遲疑了一會，垂著頭。

父親：去睡覺罷！

孩子服從地去睡了。

父親隱隱覺得有點不安，他覺得兒子的要求也不是沒道理。於是他走到孩子的房間，叩門時間：孩子你睡著了嗎？

孩子：父親，我還沒有入睡呢？

父親走進孩子的房間，將一千元放在他的手中。

孩子高興極了，他一隻手拿著一千元，另一隻手就從枕頭下拿出幾張鈔票。

父親：看著孩子手上拿著五張一百元的鈔票，父親發怒說：甚麼，你有錢啊，為什麼還要向我要錢啊！

孩子高興的說：我儲蓄了五百元，現在加上你給我的一千元，我有足夠的錢向你買一小時的時間了。他將一千五百元放在父親手中，說：父親，你現在可以給我一個小時的時間了嗎？

父親：望著孩子，良久沒有說話，然後擁抱著孩子……。

不知什麼原因，我們都像那位父親一樣，生活忙得團團轉，和家人溝通的時間不足，更說不上明白與體諒。我們希望以最快的速度讀書、完成學業、賺錢，表面是安居樂業，但背後的想法是希望操控一切，期望一切都在掌握之中。但在這過程中，不僅忽略了親人、自己和神，也忽略了靈命的成長。

活在香港，我們無可避免地被忙碌的生活與工作折磨。你希望能突破困局，找到綠洲。如果你是剛接受耶穌基督的信徒，你正在尋找一些可以幫助你靈命成長的材料；又或者你信主已有一段日子但感到信仰乏味，甚或已經在信仰路上停止前進，覺得迷失、疲乏及無力，這都是本書要針對的範圍。靈命成長的歷程是獨特的，因此獨立的反省和親身體驗學習都是缺一不可的。你若在尋找類似罐頭的裝備或速成的訓練，我無法提供，而這本書也未必適合你。

我會嘗試為初信者和在信仰途中遇到困難的人繪畫一幅藍圖，清晰地展示靈命成長的方向和目標。信仰的歷程要不斷奮進，而不是停留在起點。首先，得救後的改變要延伸往更深入的心靈之路與安息之旅，但請不要弄錯了，心靈路上的生命發現和反省，並不在於發掘更多問題，然後不斷在其中痛苦掙扎，而是要認識自己。信仰是充滿恩典和盼望的，經歷過深刻的反省後所得到的安息，將會帶你高飛！

這樣，你以為要進修多少個課程和用多少時間作反省呢？讓我給你一個忠告：你真正的需要，其實是重複去實踐與上主接觸並發現更多關於自己、世界和上帝的事。從而進行專一的反省和整合生命。所以，若你只鍾情於傳統的學習形式、抽象的概念或分析推理，並嘗試架構一個系統的話，你可能需要一點勇氣，來突破自己。

你真正的需要，
其實是重複去實踐
與上主接觸並發現
更多關於自己、
世界和上帝的事。

I. 走對第一步

A 日記數則：轉變！

- 我要改變自己，不要再說我蠻不講理了！我討厭被稱為酋長，我不要再被家人視作不講理由的人。—— 七歲
- 我要努力讀書。雖然科科不及格，父母很同情我，哥哥姊姊讀書比我好多了，沒時間理會我，老師也似乎對我沒有太大的盼望。但我暗地裡決定：我不單要改變這一切，我要勝過他們。—— 十歲
- 我愛聽不同的歌曲：「披頭四」（Beatles），中西的流行曲，然後是藝術歌曲和革命歌曲。我愛讀不同的書：中國詩詞和小說、歷史、政治…我愛涉獵不同的思想：儒家、道家、存在主義、馬克斯…但我比較內向，不太喜歡自己。—— 十七歲
- 我小學轉校、中學轉校、大學轉校，我小學成績最差，神學成績最好。我曾被稱為酋長、披頭四、孔子、左仔，最後我被稱為牧師。

近代的教育強調啟發，亦重視更新性的學習（Transformative Learning²）。更新性的學習是開放性的學習，亦要求我們轉變以達到成長的目標。以下是學習的三種形態：更新性學習的重點和技術性，與實用性的學習有所不同，因為更新性的學習，是著重透過自我反省所帶來的生命覺醒，並自由的作出抉擇：

² Patricia Cranton,
*Understanding and Promoting
Transformative Learning*, San
Francisco: Jossey-Bass, 2006,
pp. 19-38

- 技術性的學習（Technical knowledge）：重視掌握技術、控制環境
- 實用性的學習（communicative knowledge）：重視人際知識、互動交流
- 釋放性的學習（Emancipatory knowledge）：重視完全開放及自我反省、自由抉擇

以下這故事或許能說明釋放性這一點：

靈修導師對弟子們說：「概念界定了事物，界定就是摧毀，概念剖析了實相，你剖析了什麼，便殺死了什麼。」弟子們說：「那麼概念是一點用處也沒有了？」導師回答說：「不，詳細研究一朵玫瑰，你會得到很有價值的資訊，但這並不是對玫瑰最真正及完全的認知。」³

屬靈生命的認知也是超越概念的。要完全認知和了解靈命成長，必須由關係作起點。這是基礎了解，也是基礎的一步。我願你能讚美和感謝，因主而充滿欣喜。你若能開放去接受不同的事物對生命的提示，並且願意被塑造，你將經歷在學習上的突破。神必親近那些親近祂的人，但祂不是一個概念而是生命！祂一直在等待跟你建立更深與更自由的關係、要親自教導和引導你開放生命和發現生命，培養醒覺並深入的自我反省。

B. 釋放性學習的障礙

去年的一項調查指出，對教會感到不滿、和活在靈性低潮中的信徒，竟佔15%。⁴駱穎佳在2008年的讀經調查報告中，則提到信徒的靈修習慣強差人意，無法自己讀經，我相信這確是現況，⁵但也可能是信徒害怕聖經所反照出來的那個真實的我。於是，信徒在技術性的學習和「事工」中忙碌，卻忽略了真正的成長。也有人錯覺

³ 戴邁樂，鄭重熙譯，《胡扯、頓悟》，台北：光啟出版社，1995，頁19-20。

⁴ 許志超、葉莫瑞英、劉月瑩及張樹輝於去年在網絡上進行了一個名為「信徒靈性發展研究」的調查，參基督日報，2010/4/19。

⁵ 這是過去二十多年牧養教會的經驗經驗，和過去推動靈命成長時與同工及肢體交流所得出來的結論。

以為參加了某個項目，靈性就會忽然成長。近年的潮流是思想要目標導向，實行要直奔標竿，但不少教會在推動「倒模式」訓練後，竟然看不到信徒實質和深度的改變，⁶ 因為他們根本還未弄清真相，無法掌握信徒真正的需要。

我們要面對的真相是：其實沒有人喜歡發現自己的生命，很多人已適應了被教導以靈修為娛樂的模式而缺乏自省的能力。所以當八十後或九十後走出來表達他們的訴求時，我實在很高興，因為他們肯面對真相。

事實上，在推動靈命更新和成長的過程中，我發覺信徒的靈修生活的每況愈下，也目睹領袖們的沮喪。我在寫這本書的過程中做了一些調查，目的是要發現信徒在初信，和遇到困難時會怎樣解決和突破。結果是不少信徒都是願意成長的，但來自職場和家庭，和自我要求等壓力，也成為他們的困擾。加上教會的支援缺乏深度，那份願意親近神的心就被卡住了。

眾所週知，在政治和經濟壓力的大環境下，生命在忙碌中不知不覺地被蠶食。特別是八九十後的出路，就如電影〈玻璃之城〉一樣，他們在生活壓力，身份認同的糾纏中對自己和對社會的冀望漸漸熄滅；在緬懷華麗的邂逅時，生命卻是脆弱及唏噓的。

如果社會、家庭、和事業等元素都形成成長的關卡，甚至帶來困惑，信徒在學習成長時，有否得到具體指引？信仰不是高舉教條，更不是將信仰約化為理性、或道德的思想，並催使我們去活出某種「適當的行為」的教導。我們的教導是否已窒息了一些人的靈命呢？

保羅在羅馬書十二章提到心意更新而變化，我們不能將更新變化與聖經知識或事奉劃個對等號，也不能抽空的談歸屬與塑造，因為信徒的靈命成長是和他們的處境息息相關的。在家庭、社會及各樣衝擊下，信仰的處境性對話及醒覺、認識自己的生命更多、並且願意學習去過以神為中心的生活，才是成長的真正開端。

⁶ 我服侍的教會中有不少是推動過直奔標竿或類似的「訓練」，同工和學習者認為不是完全沒有幫助，感受是他們仍然要依靠不斷的推動來成長似的。然而，對青成年來說，基本的聖經倫理、或一些基本的求生技能和學習，如與上司同事怎樣相處，怎樣談戀愛，或EQ等學習都是重要的。