

基督徒的屬靈操練

郭鴻標

基督徒信心的成長，不單停留在概念的層次，人生價值觀以及品格都會同時發生變化。中國人有一句話「有諸內，必形於外」，耶穌也說好樹不會結壞果子；當然耶穌的意思是，好樹不會結滿壞果子。

我讀神學的時間頗長，全時間讀書十一年，部分時間學習三年，可是從事神學教育工作的時間卻很短。我經常想，究竟神學教育的目標是甚麼？從事神學教育工作者要求是甚麼？我應該怎樣教導、幫助同學？

我嘗試引用提摩太前書四章6至16節，從五方面看〈基督徒的屬靈操練〉這個題目。

一、棄絕飄渺的學術語言

保羅提醒提摩太避免那些荒渺的傳說，專注於耶穌基督的福音上。我記得開始讀神學的時候，對於很多從來沒有聽過的神學觀念趨之若鶩，終日沈迷在書本裡面，不過總覺得知識浩瀚，無法觸及它的邊際。一時間，思考活動積極起來，上課時用心聽課，下課亦意猶未盡，一眾同學齊集飯堂，繼續討論。有時學長們亦加入一起，引進更深的觀念，令我們大開眼界。晚上宿舍生活更是多姿多采，宿友來自五湖四海，有的讀哲學、政治、經濟、社會……我們談天說地，由學生生活、到香港社會、關心中國、世界局勢、聖經研究、神學思考、哲學思想……當時

的精神生活可說非常充實。從擴闊思想領域的角度來說，在學的那段日子，我得益不少。一年級舊約導論的論文，我寫 Norman Gottwald 的 *Tribes of Yahweh*，從社會學角度探討以色列十二支派的起源；二年級時勤讀 Paul Tillich 及 John Macquarrie 的神學作品；那時候，我腦海裡面充滿各式各樣的神學觀念。幸好老師及前輩提醒我們，在教會實習的時候，切忌引用神學家或神學概念來講道，例如巴特這樣說，田立克那樣說。當我返回教會，希望與弟兄姊妹分享所發現的神學知識寶藏的時候，他們好像沒有多大興趣。漸漸的，我開始感覺自己與弟兄姊妹之間有一種無形的隔膜，我覺得在神學院裡面才找到能夠溝通、分享的弟兄。

後來，我覺得有時大家交談的題目太廣泛、太偉大，大家好像在做夢，有一種游談無根的感覺。我們數位同學遂協議，除了學院指定的崇拜及聚會以外，我們自己組織一個祈禱會，彼此為靈命、學業、家人、教會祈禱。經過一段時間，我開始覺得以前常掛在口邊的那些神學觀念，自己其實一知半解，知其然而不知其所以然。知道自己無知是很痛苦的，因為要重從認識自己、接納自己，但這種經驗令我明白神學思考需要更加結實，亦要更加落實。神學生應該學習辨別哪些題目太虛幻、太高遠，哪些題目對我們有切身關係。有時我們會視聽不懂的東西為高深，只要講者拋出一大堆玄之又玄的名詞、觀念，我們就覺得這才是「有料」。有些人更以為模仿這些「大師」的做法，思想亦會變得高深一點。我自己曾經犯這方面的錯誤，後來在沈宣仁老師的教導下，才領悟甚麼是真正做學問的態度。從此，我常常警惕自己，還未學懂的比已經學懂的更多，亦不願意多談自己不清楚的東西，反而喜歡聆聽別人的研究心得。

作為過來人，我希望神學生可以從提摩太前書四章7節得著提醒，投入神學思考的時候，不要只追求一些思想概念，要審慎辨別任何流行的思潮，不要以為跟風、跟時代的潮流就是有學問。神學界、哲學界的

思想不斷在變化，所以我們要有定見，避免被那些飄渺的學術言語牽著鼻子走。

二、操練敬虔

提摩太前書四章7至8節提醒我們要操練敬虔。原來敬虔不單是一種感受，亦不是純粹由人的內心引發的敬畏之情，它要經操練才能成長。

我對操練兩個字相當熟悉。讀神學的時候，我參加了崇基學院足球隊，後來又入選中大校隊；每星期操練一次，每次九十分鐘，最辛苦的是練習體能，不過嚴格的操練十分重要，若果氣力不繼，根本不能發揮技術，其他就更不用說。神學畢業以後，忙於工作、教會事奉、拍拖，因而減少了運動；結婚以後繼續進修，更加缺少運動時間。在德國的數年，只有兩次足球活動的機會。回港以後，由於神學生大多年青力壯、熱愛足球，我亦感到若現在不從頭練習，恐怕再過幾年，就是要踢球也無能力。加入建道神學院後，我在足球運動上有新的突破，差不多每星期都有操練的機會，我為此感謝神。我想少林寺的和尚可以練武功，基督徒的修士也應強身健體。運動對意志、情緒、體質方面都有幫助。我在德國的時候，曾經患氣管敏感病，氣管愈來愈收縮，肺功能減低，醫生曾經給我吸氣、又做各種檢查，都無法停止我眼水鼻水齊流的情況。回港後，我未有嚴重病發，只在假期生生病（特別是較長的假期），所以，保持身體健康很重要。雖然提摩太前書四章8節說「操練身體益處還少」，但聖經並非說操練身體沒有益處。

神學生應該好好鍛鍊身體，讓自己有足夠體力應付勞動、長途跋涉的宣教工作。運動也可以幫助我們消除壓力。有時我也會把很多壓力帶回家裡，吃飯的時候想著未完成的工作，或一些困擾著自己的事情。有時候，若我們想不通問題，覺得疲倦，就需要停下來，騰出空間讓自己放鬆一下，放下煩惱，在心靈裡親近創造這美好大自然的神。我們亦可

以選擇適合自己的運動，所謂各適其適。對我來說，在球場上踢踢球，讓自己流流汗，就是很好的減壓方法。

足球運動對我的靈命成長很有幫助。這是一種集體運動，需要整隊球隊一起作賽。保羅曾經用身體形容教會，我覺得以球隊形容教會亦恰當。在球場裡發生的事情，亦會出現在教會。球員的個人主義，球員間的不合作，豈不也出現在教會裡面嗎？弟兄姊妹不和、長執之間有心病、教牧同工與長執各持己見、教牧同工之間互相猜忌……若我們期望二十一世紀的傳道人有人團隊精神，那麼我們就要讓未來的傳道人體驗甚麼是團隊合作。試問人怎會那麼容易的放下自己呢？我為甚麼要被你指指點點呢？我有我的見解，你有你的看法。大家都是為神工作，我有我的領受，你有你的使命，很多人都沒有整體意識。看足球比賽，很容易看出球員是否同心，同一陣線。欣賞一場球賽不單看精彩入球，同時亦欣賞球員的拼勁和默契。藉著足球運動，我學習如何沈住氣，因為自己有心無力，動作慢、速度慢、反應遲鈍，就很容易急躁；當人急躁的時候，很容易受傷，又或者無意中傷及別人。比賽處於下風的時候，我就學習如何應對，如何面對實力比自己強的對手。我又會考慮，自己已經不是當年的我，我在場中會否阻礙別人發揮得更好呢？當我仍在場上，我又如何做到最好呢？這不單是體力運動，更是頭腦上的運動，是一種藝術。

運動可以操練身體，也可以操練靈性。反省自己在球場上的表現及反應，可以更加了解自己的性格。當隊友失球的時候，我們第一個反應是救球，還是心中指摘他人呢？當隊友入球的時候，你會衷心祝賀他，還是心裡說，你走運！多反省自己的自然反應，我們會更了解，自己不過與世人無異。但當我們願意操練自己，願意讓神塑造就可以在靈性上學習敬虔，以神為中心，放開個人的榮辱，將一切榮耀頌讚歸與神。

三、不亢不卑的服事

保羅提醒提摩太「不可叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。」年輕不一定指年紀輕，同樣可以指經驗少、年資淺。提摩太能夠牧養教會，年紀最少在四十歲以上。可是一個四十歲的人的人生閱歷，只不過比三十歲的人多十年，若初挑大梁，可說十分幼嫩。保羅是一個堅毅過人的傳道人，他的眼光、遠見、膽量自然比提摩太高，保羅做得到的，提摩太未必做得到。可是保羅希望提摩太能夠針對自己性格上的弱點，在事奉上改進、成長。從提摩太前後書看，提摩太處人處事都尚有不足之處，因此保羅提醒他，幫助他想得更透切。據估計，提摩太可能缺少自信，處事不夠果斷，立場不夠明確，在建立領導威信方面仍需努力。若提摩太的弱點是膽子太小，他應該學習依靠主剛強起來。

大部分年青人都是敢作敢為、有創意、肯嘗試、勇於冒險的。回想自己年青時亦十分衝動，那時血氣方剛，往往堅持自己所執著的原則與真理。有時甚至會問為何教會落得如此蕭條？教牧同工的質素為何如此差勁？很多時候，在我們的使命感背後，埋藏著一些自負的心態。在我們熱心愛主的情懷裡面，亦免不了自視過高的態度。我見過一些同道，他們覺得幾年的神學訓練，只不過讓他們有一個認可的神學學位去牧會。他們認為，沒有接受神學訓練也可以牧會，甚至比受過正式神學訓練的人更好。這類人不會尊重別人，結果是與他共事的人亦不會尊重他。

保羅提醒提摩太要以不亢不卑的態度事奉神，盡心盡責完成神交託給他的任務。自以為聰明的人，往往被各種可能性吸引，無法集中精神。我資質平庸，並不是一個聰明人，但神卻讓我在進修的事情上，一步一步克服困難，我能夠撐下去，修畢博士課程，其實是神蹟。經過六年在德國的艱苦日子，我更加體會沒有甚麼可以自誇，亦沒有甚麼可以自恃。面對思考上的困局時，我感到自卑、無用、失敗、低能，但我就

是這樣到神面前，求恩典、求力量。慢慢地我學會了專心工作，每天有規律地完成任務，才有機會完成學業。因此，我習慣了爭取一分一秒地工作，亦學習以一種不亢不卑的精神事奉神。

保羅曾經提醒我們按照信心的大小，看自己看得合乎中道，我們實在應該學習正確地評估自己的能力，更要學習接納自己的價值並非有任何成就，而是從神領受白白的恩典。當我們將目光對準上帝的時候，我們勞苦努力，就得著神在今生及永生的應許。

四、殷勤服事

保羅勉勵提摩太應該以宣讀、勸勉、教導為念，這三種工作可說是傳道人的基本責任，亦成為我們今日的提醒。一個事奉神的人，應該有緊守崗位的精神。試想若一個球員未盡全力攔截對方球員前進，其他隊員也毫不積極進取，結果就會被對方完全控制；相反，若每個球員都緊守崗位，自能拖慢對方球員前進速度，使隊友有多一點時間部署。我認識一位同道，他形容每天的事奉好像「每日冒死」一樣，覺得縱使每天盡心竭力侍奉，都不一定得到欣賞，當然他有個別的原因。但我們可以把「每日冒死」的意思看得正面一點，就是我們每天都是為上帝奮勇工作。

保羅亦提醒我們「不要輕忽所得的恩賜。」提摩太應該了解自己的恩賜，我們亦大概了解自己的恩賜。既然上帝將恩賜分給我們，我們就應該好好運用。正如一個士兵，他必定隨時準備出戰。最近建道的同學訂造足球球衣，我選了十二號，其中一個原因是以色列有十二支派，另一個原因是按以往慣例，十二號是後備球員的號碼。我有自知之明，知道自己無法跟年青力壯的球員比拼，但作為球員，要有體育精神，就是擔任後備球員亦要尊重自己的身分。耶穌基督豈不是讚賞那預備好燈油的五個童女嗎？耶穌基督亦責備那領一千銀子的僕人，沒有盡力管理這

筆錢。因此，我們應該像球員與及士兵一樣，隨時作好出賽、出戰的準備。

保羅亦提醒我們要專心工作，使眾人看出你的長進來。一個事奉神的人，要好好專心學習。我曾經接觸一些拉丁美洲同學，他們充滿熱情，大家一見面，就有數不盡的東西要彼此分享。有一次，我早上去圖書館，看見這些外籍同學在門外閒談，一個半小時後，他們在喝咖啡，再一個半小時後，他們在抽煙。試想想這樣的學習方式，怎能有果效呢？正常來說，人每天的工作都有一個節奏規律，開始半小時後熱身完畢，一小時後進入狀態。若一個人無法專心一致每天坐下來工作三至四個小時，縱使他心中有很多偉大構想，最多只能停留在想象階段。事奉神的人中有不少屬異象派，喜歡談異象、講概念、搞運動。可是單有異象而不能落實，就好像捧科技股一般，變成科幻股。保羅提醒事奉神的人要實事求是，不要以浮誇的言語欺哄自己，要有恆心、專心與忠心，腳踏實地事奉上帝。

五、謹慎自己

保羅提醒提摩太「要謹慎自己和自己的教訓，要在這事上恆心，因為這樣行，又能救自己、又能救聽你的人。」保羅勉勵提摩太要小心謹慎，不要只教導人，而自己卻做不到。但另一方面，一個對自己要求過分嚴格的人，很容易會過勞，透支心力和體力。因此，事奉神的人要有拼搏精神，亦要懂得休息，讓自己有喘息的機會。特別是已婚的弟兄姊妹，我們應該小心，免得過於投入工作而忽略家人的需要。

回想當我準備到德國進修的時候，我太太要辭去工作，陪我到異邦漂泊。對我來說，讀神學肯定是有意義，並且是十分重要的，可是對我太太來說，她是為了支持我才陪我走上這條路。感謝上帝，她從來沒有怨言，並且給我極大的鼓勵，有時我反而覺得虧負了太太。在德國的日子，我們有很多機會溝通，一起回憶以往，分享生活上的體驗。回港

後，即逢經濟低迷，樓市股市崩潰，結果我拼命地工作，希望不致被淘汰。漸漸的我愈來愈少關心家人，有時更會對家人抱很高的期望與要求。在忙於工作的時候，我很難容忍家人的錯誤，變得嚴肅、苛責。我沒有心力承載家人的軟弱，只醉心於工作。後來我反省，為主燒盡固然絕對正確，但究竟我們的拼搏熱誠是自己的意思，還是神的意思呢？難道上帝真的要我們忽略家人的感受而去事奉祂嗎？若我們對家人缺乏愛與關懷，又如何期望他們與我們一同負起事奉的使命呢？

此外，我們亦要學習謹慎自己的情緒反應，我們會否因為少許成功而沾沾自喜呢？看見別人成功的時候，會否心裡就生嫉妒呢？在德國的時候，看見非基督徒可以獲得教會機構獎學金讀神學，而且有宿舍住，而我則要每年申請獎學金續期，更要租住昂貴的私人房間，使我耿耿於懷。但感謝神，當時有些前輩同道開解我，令我更深明白上帝的愛。一個事奉神的人，應該學習不要事事斤斤計較。若我們每一件事都要計算得清清楚楚，就會很痛苦，因為我們根本無法計算清楚。當我們與別人比較的時候，就是災難的開始。一個事奉神的人，應該保持心靈平靜，盡量排除爭鬥、嫉妒的情緒，存清潔的心完成自己的任務，將成敗得失交託上帝。只要盡力、問心無愧，上帝的平安與力量亦會伴隨著我們。