

操練生命成長的途徑

黃昌發

一、引言

教牧的角色是牧養信徒，幫助他們成長，但有時卻會忽略自己也需要成長。再者，教牧以為自己對聖經真理有一定認識，每個禮拜都講屬靈的教訓，「講了以為等於做了」，於是就看自己的生命不錯，卻忽略了知與行是兩回事。另外，教牧亦礙於自己的角色形象，非但不容易向別人請教自己需要改進的地方，甚至當別人對我們有所提醒時，我們反而會否認、抗拒或不認同，只覺得是別人誤會了，看錯了。如此，我們的生命便會停滯不前。

本文並非一篇學術論文，只是一些個人的經歷分享。筆者牧會多年，不甘心自己的生命停滯不前。於是神便透過自己去帶領一些屬靈操練的小組，給我一些啟迪，以致我能找到幫助自己及幫助別人成長的一些途徑。這些成長包括靈命和性格方面。我覺得這些方法用在自己身上頗有成效，希望它們對其他同工亦有所裨益。

二、靜觀反照

反省對追求生命成長很有幫助。成年人很少反省自己，我們很少聽見人說自己近來從反省中領悟到甚麼。沒有反省，人就不會知道自

己不足之處，生命自然會十年如一日，沒有改變。

我學習靈修操練時，曾接觸到天主教的一種操練模式，稱為「良心省察」(examination of conscience)。這是依納爵 (St. Ignatius) 提倡的一種屬靈操練。¹ 今天我也經常教導弟兄姊妹每天使用此模式更新自己。

此操練是運用神賜給我們的記憶力來進行的。人的記憶體可以記住很多東西。人的腦不單可以記憶，更可將所記憶的東西重現，好像錄像機或放映膠卷一般，把往事在腦海中重現一次，縱然是很久以前的事也可以。我們經常將一些不開心的事放在記憶體中，不斷傷害自己；但與其如此，倒不如每天好好運用這些記憶體。我所說的「良心省察」操練，就是在每天完結時，或在你安靜地進行靈修禱告的前或後的時段，閉上眼睛，從一天的開始仔細回憶，讓每一個片段在腦海中重塑。我們可以邀請聖靈介入生命中的每一片段，假若當中有做得不對的地方，有不合宜的說話，有不潔的思想，聖靈就會提醒我們。所以，良心省察不是靠自己反省，而是邀請聖靈進入一天生活的每一部分。當聖靈感動我，叫我發現有不是之處，我便會稍停下來，向聖靈認罪和禱告，求祂加力，並祈求明日我在這件事上會與今日所作的不同，這樣我明天就比今天進步和成長了。

當我進行良心省察的操練時，有時著實很難去面對自己，因為你會更深刻地發現自己的污穢，發覺生命中仍有很多劣根性，包括懶惰、散漫、浪費時間、對人不敬、言語上常傷害了人而不自覺，以及批評、論斷別人等。但屬靈操練的意義，正是要人面對上帝，也要面對自己，清楚了解自己，認識自己是個人成長的起點，良心省察的操

¹ Louis J. Puhl, S.J., *The Spiritual Exercises of St. Ignatius* (Chicago: Loyola University Press, 1951), 15.

練正可幫助我們達到此目的。當然，我們透過這種對自己的認知，更覺神恩典的偉大——祂竟然接納我這個如此不配的罪人，竟然給予我服事祂的機會，這不得不使我們向祂俯伏敬拜。

請注意，「良心省察」著重謙卑自己和倚靠神。我們不是靠自己的意志去努力，而是靠聖靈的光照去發現自己的不足，亦靠著聖靈的能力，將自己的軟弱交上，由祂更新陶造。

三、心靈釋經

教牧是傳講神話語的事奉者，但卻常面對一個陷阱，就是每次翻開聖經時，我們會變成為別人而讀經，為講道而讀經，為解經而讀經。神的話很寶貴，不過這只是對弟兄姊妹而言。有時候，這陷阱無處不在，這心態亦揮之不去。各位同工，請反省有哪一天你覺得神的話是对你直接而發的；你讀經不再是汲取知識，不再是預備講章，不再是得著牧養別人的亮光，而是你的恩主今天要你聆聽祂的恩言，愛你的主對你發出陶造生命的叮嚀，而你又很謙卑的對主說：「是的，主，我在這裡，僕人敬聽。」以利對撒母耳的教導——「耶和華啊，請說，僕人敬聽」，應成為每位傳道牧者讀經的態度。

直至現在，我仍相信每一天聖經都有對我「自己」要說的話，神的話對我是獨特的，而不是賜予別人的。當我們讀經時仍有此種態度，那麼每一天神的話仍要更新你的生命；否則，你的屬靈生命恐怕已難再成長了。

每位傳道同工在神學院裡都受過訓練，能夠原文釋經，但我們往往忽略心靈釋經。嚴謹的釋經，當然使我們明白到聖經的真實意義，增加聖經知識。但若我們在靈修讀經時，只沿用此種讀經模式，我常會感受到乾枯的感覺，只知道頭腦上有所得益，卻在靈裡有所缺欠。

東正教的傳統中，有所謂「理性靈修」及「感性靈修」（或叫作「心靈修」）。我個人的取向可能正是感性靈修的模式，因為它對自己的生命成長較有幫助。²

簡而言之，靈修讀經時宜多嘗試用心靈去「感受」經文的意思，不單解釋，更要投入聖經所描述的場景。例如聖經的話語是「青草地，溪水旁」，我就想像自己去到青草地，溪水旁，那是何等優美的地方，是神要我得安慰、享受祂同在的地方。我稱這種讀經方式為「讀入」，讀入就是先回到作者想我們明白，想我們看到他所看到的場景。如果我們根本未能體會作者要我們看到的場景，那又如何可以解經呢？很多人都懂得背誦詩篇 23 篇，但有多少人真正明白大衛寫此詩時的感受呢？他是從自己熟悉的場景（大自然的景物如青草地、水邊、死蔭幽谷，牧人用的杖及竿，以及宴會筵席等）去感受及描繪神的愛。若你不先用想像去體會作者描述的一切，只用理性去解釋，你怎能從經文中得到最深切的幫助呢？

當我讀到那畢士大池子旁病了三十八年的病人，我想像自己若是那個病人，每一天我都要爬行到來，每一天都在盼望與失望之間徘徊，漫長的三十八年會如何度過呢？我心中便感受到那病人的傷痛，以及了解到主對他的醫治有何等重大的意義。試想，若沒有主耶穌，他未來的三十八年會怎樣？我的生命未遇到主前又是怎樣呢？若沒有主，我未來的日子會如何？可有突破嗎？

當我讀到主耶穌為我在兵丁手下受苦受辱，頭戴荊冕，被鞭傷唾罵，最後身懸十架，我就恍如親臨現場，我不需去看《受難曲》一片，因我的腦袋正是一家製片廠，可以將聖經任何一個場景重現，這

² 陳國權：《臻善之境——東正教靈修初探》（香港：基督徒學會，1998），頁47。

也是神創造我們有奇妙腦袋的用處。聖經的場景重現，叫我更清晰明白每一段經文，繼而接收到裡面盛載的信息。為何我們看《耶穌傳》《受難曲》會有那麼深的震撼？這是由於製作人透過影像將聖經的場景重現一次，但其實在你的腦海中，每一段經文的場景也可以自行重現；也就是說，閱讀每一段經文時，你其實都可以設身處地般經歷同樣的震撼。

上述我所強調的感受式讀經，與畢德生所強調的「默想式」釋經有異曲同工之妙。他說：「釋經工作如果要服事教會的生命並完全符合牧師的呼召，則非『默想式』的釋經不可」。³

單用理性去釋經讀經，只得到頭腦的知識，而且不會在心靈中深化，但經過想像及感性的讀經，內心便生發了「感受」，經文的信息便會留在心中更久，正如詩篇所說：「我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。」（詩一一九 11）我覺得單是死背聖經，並非將神的話藏在心中的途徑，而是透過讀經產生了感受，神的話才可真正藏在心中。試想想，你有沒有一些多年前的經歷，到如今仍深刻地留在心中？若有，那些經歷必定曾令你生發很強的感受了。沒有感受的過去，早已忘得一乾二淨。我在靈修生活中，就是經常透過用心靈去感受經文，而令自己的生命得著更新、洗滌。

用理性釋經與用心靈感受釋經不同，就好像一個人手執旅遊地圖或指南，而另一個則已經到達旅遊地點了。我鼓勵你也多嘗試用想像去感受聖經的每一個場景，主所說的每一句話，每一段真理，讓其直接觸摸你的心靈，這樣靈命才有成長。我相信，有一定人生經驗的同

³ 尤金·畢德生著，郭梅瑛譯：《建造生命的牧養真諦》（台北：以琳，2000），頁110。

工，很難從別人的教導上得到成長；但神的話語一定能叫你的生命成長，問題是你以甚麼態度面對神的話，你有否每一次接受神的話語前，都預備自己，並帶著正確的期盼，讓神的話語使你生命成長進步，而不是使你的講道進步。

要實踐良心省察的操練及以心靈來讀經，最需要的是時間和有一顆安然不急躁的心。時間緊迫、忙亂，都是靈命成長的死敵。我相信很多同工都會在每年安排一兩次退修，但今日的教牧無論在生活或工作上都十分忙碌，心靈負荷沉重，一兩次退修可能已不足夠，反而是需要在日常生活中常有反省和心靈更新，才可以提升自己的生命。

四、屬靈導引

唐太宗曾說：「以銅為鏡，可以正衣冠；以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」

旁人的勸勉與導引，是生命成長的必然因素。因此，靈修傳統中也很強調所謂靈修指引 (spiritual director)。靈修指引是鼓勵屬靈追求者找一位「道行」比自己高的屬靈導師，向他學習。但在今日香港的教會群體，要找一個屬靈導師已十分困難，何況要找一個能作傳道同工的屬靈導師，就更加是難上加難。那麼，誰人能幫助我們成長呢？畢德生牧師則鼓勵傳道人成為別人的屬靈導師，亦要找尋自己的屬靈導師。⁴

我認為傳道人要找到自己的屬靈導師確實不容易，但在教會中成為別人的屬靈導師則可行，而我也認為這是促進屬靈生命成長的一種途徑。

⁴ 畢德生：《建造生命的牧養真諦》，頁 157 ~ 191。

《禮記·學記》中說：「學然後知不足也，教然後知困也。知不足，然後能自反也；知困，然後能自強也。故曰，教學相長也。」⁵一旦當上別人的屬靈導師，便會催迫自己在屬靈上不斷進深反省，於是成長的空間擴闊了，自己可能比受助者的得益更多。所以，我鼓勵眾同工都在教會中擔當別人的屬靈導師，因為這是生命成長的管道。

當然，若你找到合適的屬靈長者作屬靈導師，對屬靈生命的成長固然更有幫助。不過，能否找到屬靈導師，其實很在乎我們的態度，誠然，有時未必能遇上百分之百合適的人選，但只要我們願意謙卑，肯被某一位比我們資深而靈性又美好的同工帶領，他也可以成為我們的導師。我有一位好朋友，他事奉的日子比我短，但我覺得他的生命、眼光和識見都比我強。所以，有時我與他溝通或向他請教，都能得到益處，使我的生命有所成長。若我們擁有一些有深度的靈友，真可以體驗「與君一席話，勝讀十年書」的真實。

可能你覺得這些朋友或同工實在不容易找到，那麼你惟有從書本裡尋找你的屬靈導師。正如我常引用的作者——畢德生，他也被人稱為「牧師中的牧師」。他生命成長的方法是甚麼呢？原來除了聖經外，他經常神遊於世界經典名著中，他的心靈常是與偉大的思想家、作家交流，從而建立他的生命。畢德生曾這樣說：「在一周之中，我除了每天有半小時和聖保羅開會外，也保留了連續兩小時的時間，和杜斯妥也夫斯基在一起。我的心靈需要這樣的行事曆，一如十年前我的身體需要物理治療師。」⁶若你閱讀畢德生的著作，你就知道他讀過何等多的世界名著。一個人的心靈寬廣豈是徒然，若我們將心靈拘禁於你小小堂會之內，局限於與百多人接觸，而不試圖與一些偉大心靈多作溝通，則你的成長會極之緩慢。

⁵ 《禮記·學記》（台北：藝文印書館，年份不詳），頁648。

⁶ 尤金·畢德生：《返璞歸真的牧養藝術》（台北：以琳，1999），頁16。

保羅說：「……師傅雖有一萬，為父的卻是不多……。」（林前四15）但今日師傅也是不多，正因如此，我們更要在先聖先賢中尋找師傅。我個人的成長也主要是靠這些師傅，例如基督宗教的王明道、倪柝聲、宋尚節、葛培理、陶恕、唐崇榮、畢德生、盧雲、中國的先秦諸子、儒家學派、宋明理學家，近代的唐君毅、牟宗三，以及中西方的歷史偉人等。他們都是引導我成長的師傅。

五、結語

生命成長是老生常談的題目，其中也沒有甚麼特別的捷徑。正如我們的會友會問我們：怎樣可以叫自己的靈命長進？你提供可能也是最基本、最傳統的答案，就是肯讀經，多祈禱，不可停止聚會等。最基本的飲食，原是維持生命所需的要素，沒甚麼特別，要緊的倒是持之以恆。祈盼我們在繁忙的牧會生活中，也能兼顧到自己生命的成長。