

在變化萬千的現代社會中，行走天路的朝聖者常需要一份更新版的地圖，這份地圖建構在熟悉的地理上，卻能標示出最新的路線變化，指引尋路的人。



都會思語： 探索華人靈修學新方向

自從二〇〇九年由歐洲回港定居，在香港這個大都會中，我感到靈性培育有其特別的處境挑戰與需要。一方面都會生活多姿多采充滿機會，另一方面卻面臨競爭取勝與人際複雜，都市教會的會眾所經歷的試探軟弱和迷失焦點，與都會處境的張力經緯交織。過去幾年在香港牧養教會，靈命培育面對的挑戰包括：掙扎於現實問題，無力與神建立親密的關係、外在忙碌無暇經營內在生活、身邊缺乏屬靈支持夥伴，以致孤單無助與挫敗焦慮、信仰強調個人化，而缺乏群體向度，教會的靈程引導常被批評與生活脫節、沒能腳踏實地。

二〇一四至二〇一六年間，香港社會的政治顯著變化，無論是在教會內，或是不同的群體間都充滿張力。我深思這充滿不同訴求與難以相融的新世代裡，教會面對的挑戰，與上一代大為不同；她不單需要新的應對智慧與團體的分辨力，更需要牧者與基督徒在時代中保持

清醒，能夠仔細明辨，用選擇與行動，學習更好地回應上帝在處境中對我們的呼召。

於是我自問：「面對這樣的新處境與新需要，靈修學可以貢獻什麼？」

猶記得提筆的那一個月，常到神學院天台獨坐，凝視繁星，微風中捕捉內心湧上的莫名觸動。打開當時的日記，讀到自己的一段文字：「說不上為什麼有種傻勁不停推動我，就是想為某類人寫一本書，這書可能讓出版社虧本，但我想與探索靈修新路徑的人，分享一點走過來時路的心境，也想與都會中疲倦枯乾的心靈說些話，鼓勵他們在忙碌生活中建立退省節奏，重整內心返璞歸真，在天國的盼望中投入信仰群體的生活，找到召命。」

這本書就是《相遇都會靈程路》（香港：福音證主協會，2016）。出書至今，有五個深思焦點：

一、靈修學處境化的方法論

到魯汶大學進修教牧神學與靈修學後，我的研究關注一直是：歷世歷代豐富的靈修傳統中，大師的心靈世界與靈修經典，究竟怎樣才能成為今日新處境的啓迪與引導？因此我的論文研究課題，刻意選擇關於靈修傳統與華人福音派的對話。

對華人教會而言，靈修學可以說是一門相當新的學科，靈修經典處境化（contextualization）迫切需要有較明確的方法論。回港後，我常探討如何運用新方法，將靈修學應用於當代華人處境中。《相遇都會靈程路》一書是透過再詮釋的對話過程，將靈修經典，整合在華人現代都會的處境化嘗試。我採用的方法論是「再處境化」（re-contextualization）：當處境產生變化時，新的挑戰會衝擊傳統與詮釋經典的方法，教會群體因此產生改變；一個活潑、有生命的傳統，需要重新詮釋，理出新的理解與當代應用。

寫作一方面促使我深思靈修經典處境化的不同方法論；另一方面，我把此書的內容編成神學院課

程，學生在課堂中的回應與課後的提問，幫助我在修改過程中，更貼近香港的現代都會處境與現實掙扎。因此，可以說教學中的對話，幫助我整合理論與實踐。書中運用的「再處境化」方法論，包涵六個互相交織的向度：

（一）**處境轉變**：都會處境的現況改變、新需要與新挑戰常是靈修掙扎的起點。找到都會靈性處境的新轉變焦點則可以朝建設性的方向探討新的資源與新的解決方案。

（二）**個人與群體應對**：個人應對轉變中處境、需要與挑戰，會因性別、背景、個性、際遇與人生階段，產生不同的應對方式，而群體所依據的理論與習慣傳統，也會影響個人與群體在處境中的反應。

（三）**分析問題**：透過文獻分析或調查訪談，掌握個人與群體靈性問題所在，以設定思考與探索的主要問題，進而探尋解決之道。

（四）**整合理論**：尋找適用的靈修經典文本，分析內涵，從中吸取亮光和啓迪，以幫助個人與群體，整合出切合新處境的理論架構。

（五）**實踐框架**：靈活運用整合出的理論資源，擬定適切的實踐框架，幫助群體生命成長。

（六）**對話與調適**：透過詮釋過程，讓理論進一步與當前處境對話相遇，並在真實的交流中對自己的理論再修正，以切合處境需要。

在靈修學的研究與實踐中，雖然常常是由分析處境開始，按以上六個步驟條理分析，但這六個向度在現實生活中其實是互相交織，因此很多學者未必是按以上次序處理靈修議題。

二、經歷聖靈轉化

簡單的定義靈性或靈命（spirituality），可以指「在基督裡的新生命，藉聖靈在生活各層面與神有緊密契合關係，以致全人活出基督的樣式」。靈性

的塑造與培育（spiritual formation）的焦點則可指「藉聖靈以社群（community）為土壤，在基督裡的人性（humanity）轉化」。因此，若沒有聖靈的轉化，就沒法培育在基督裡生命的成長。

靈命培育者有時期待運用簡明的材料、明確的步驟幫助人成長，或鼓勵弟兄姐妹參加各類培育方案。這些的確提供學習者可依據的方向與框架，但他的極限是，不易助人在真實生活中體驗聖靈。牧者與靈修導師可以提供給兄姐成長的環境，藉有益的方式培育眾人，但要留意靈命是藉由聖靈澆灌展現，真正叫人成長的是神的靈。

我曾提醒牧者在培育服事時，成長的態度與可掌握的方法需要並重，特別是每個人的靈程總會遇困境或經風暴，在種種變數中並無特定方法可循，若能秉持順服聖靈之心前行，仰賴聖靈所賜的勇氣，身處絕望的暗夜、不確定的彎路與危險的曠野時能倚靠神，在其中洞察聖靈對生命的啟發，自能經歷聖靈在生命中的提升與轉化。

在一些講座場合，不時有靈修操練者與我談起獨特的個人經歷，有的是個別地聽到神說話，有些見到異象，或做了奇特的夢。這些都是寶貴的恩典，容易幫助基督徒對神更加渴慕，然而這些恩賜只是靈命成長與轉化的一部分，過度強調或只專注追求特殊的領受，反而容易忽略神遍處的恩典，又會因少強調深入理解聖經，以致不能按全備真理認識神，並在平淡與平凡的生活中為真理作見證。

聖靈在靈修操練者身上的工作，不只是引導或是賜予奇特的經驗，聖靈的運行會轉化我們活出肖似基督的形象與品格。靈命的更新結果，應該是表裡一致地展現出聖靈所賜的美善；內裡的悔改與突



破常可以從外在的言行舉止表現出來；均衡的靈命成長，通常會反映在愛神與愛人這兩個向度。

三、退省生活的節奏

都會的基督徒每日奔走於家庭、教會、事業之間，當教會的活動仍以查經或傳福音行動為主時，對於這些疲憊不堪的靈魂而言，心靈固然願意，體力確實不足。這兩年，我發現許多都會教會愈來愈重視領袖的退省操練，容許神親自在聖靈裡對我心言說；停下人的勞碌，身心安息在上帝愛的臨在中，讓靈魂深處奧祕的三一上帝自由展現，經歷在安息與靜默中，心思意念被神更新，也被神醫治。

近幾年，許多教會在年度行事與團契活動中，著重建立弟兄姊妹的退省生活，建立教會退與出的韻律節奏：只有退而沒有出，會變成抽離與退縮；只有出沒有退，會容易失去方向與焦點。退下是為省察與整理自己，重新在神前定向與委身，以致可以為神作美好的見證。沒有內省與心意更新變化，都市的忙碌會令教會事工多而失方向，個人生活變得混雜煩亂，反而難以與神扎實的相交。

都會靈修的旅程也充滿挑戰，途中雖然會經過幽暗長巷，有因繞行而迷失的時刻；但建立退省節奏，使靈程旅人保持專注，在都會角落中，感受神的臨在並有意識地整頓內心。藉著聆聽聖言、分辨神的引導、跟從聖靈，在神的愛中效法基督，建立基督的身體、參與上帝的國度、經歷神的恩典而日日成長。

四、群體的靈命培育

在歐洲生活時觀察到，自啟蒙運動後，西歐社會追求個人主義，後現代文化高舉個人自由。在這種潮流中，個人主義的靈修路線，也在華人中漸受歡迎，然而，過度不食人間煙火的靈修路線易忽略靈命成長的一項重要因素——信仰群體。

靈修的操練不是退縮到個人世界，不是爲了劃個安舒圈，與教會疏離、與社會脫節。靈修退省是爲了整理生命狀態，以至於能更與聖靈同工、服事教會，進而與教會群體一起爲上帝作見證。對教會的愛與對世界的關懷，是退省者退下的原因，也是退省者的心之所向。退下是爲了再出發，使得啓航更有方向、更有力量。正確來說，當退省者獨自退下時，是退到教會的核心區禱告與守望，而不是冷漠地走出外圍地帶獨善其身。

我同時注意到，有個人主義傾向的靈修者，容易將靈性內心化與私人化，窄化個人與神的關係在私人生活中，只求內心的醫治與關心個人的憂喜，無法均衡地經歷教會是基督的身體，因此容易忽略全面的靈性成長。教會群體生活與敬拜，能幫助靈修者，藉由守聖餐，體會自己是與教會歷史中的聖徒相通的一分子，而非世界的一座孤島。在屬靈爭戰與多樣化的試探中，蒙保護、被扶持。透過一起服事發展個人恩賜，並在彼此成全中，活出個人的召命，而不是成爲亮眼的超級屬靈巨人。

因此，我在講座中常強調，衡量一個人的靈命是否更成熟，重點不在他是否讀經更多、禱告更多、參與服事更多；重要的是，他在教會生活以及讀經、禱告、服事之中，能不能更深體會、更明顯活出基督的愛？信仰群體是基督徒體會基督長、闊、高、深之愛的必須場景（弗三18），因爲信仰群體幫助罪人，透過深度實踐基督捨己的愛，來效法基督。

五、靈程同行者的陪伴

都會基督徒很難有時間、空間與力氣，深度經營主內情誼，肢體相交變成例行聚會式的運作，而不是生活式的交往。一些教會的牧養框架，漸漸演變成聚會化、活動化，亟須重新正視靈程引導，來牧養與陪伴會眾靈程的起伏，也加強靈友相交，來建立基督群體間的深度關係。

由於基督徒的靈性成長是個過程，我們要學習辨別聖靈在內在自我、在心靈旅程的轉化，省察聖靈的引導，而對神適切回應。在教會團體生活中，靈程同行者包括同伴與導師，他們的陪伴，使我們敏銳地聆聽祂的聲音，察覺祂的奇妙同在，並且在人生旅途上不斷看見祂的足印。這些同行者陪著我們走上成聖之旅，日漸「成爲神要對方成爲的人」。

在介紹靈程同行者這概念給不同教會時，我也提醒聽眾，與友伴分享的內容與焦點應以靈修經驗爲主，並在互動中，一起分辨神在個人生命中的引導，而不是以分析事情、分享生活片段，或心理輔導爲主。然而許多靈程友伴，隨著感情加深，常常在小組裡天南地北閒聊，以致變成分享小組，最後變成友誼交流聚會。靈程友伴需要在小組的互動中常常彼此提醒，有意識地針對靈修經驗，進行互相回應與對談，並強調代禱與守望。

有深度的靈修小組，不是以深化友情、拉近關係爲目標，而是透過友伴陪行，每個人對神仰賴更多，彼此間反而出現新的距離，這種空間給予彼此更多的自由去尋求神，而不是只注重人的意見；這種空間鼓勵每個人更多與神對話，而不是與人交談；這種距離讓神可以成爲對方倚靠的焦點，並尊重和欣賞神對個人生命的帶領。靈程友誼會產生一種弔詭的矛盾，在神裡的友誼愈深，彼此依附性反而降低，對彼此的掌控也更放開，因對方能在神那裡安身立命，深感安慰。

結語

對我而言，研究、寫作或準備講座，常是探討真理、默想恩典的歷程，也是整理體悟與多角度深化所學的過程。回頭檢視自己過往的出版作品，除了看到神的恩典，仍見到當中有許多不足。願更多探求都會靈命更新與生命培育的有心者，在新的時代處境中，開創與探索適合華人當代處境的靈修新方向！

