

神聖的聆聽

～介紹「靈修指導」～

文／張琴惠

(本院輔導主任)

「靈修指導」(Spiritual Direction) 是一門源遠流長的牧靈工作。在第三、四世紀沙漠教父時代，就有人不遠千里進入沙漠或曠野來尋求沙漠教父、教母給他們靈性上的指導。沙漠教父語錄(The Sayings of the Desert Fathers) 充滿智慧，是「靈修指導」的精華。它流傳至今，而且影響深遠。

雖然一般改革宗華人基督徒對「靈修指導」這個名詞感到陌生，但它的內涵：敏銳於神的同在，與祂培養親密的關係，接受祂的安慰與引導，察驗並遵行祂的旨意，卻是我們能明瞭又深深渴慕的。

靈修指導是什麼？

靈修指導所關心的，乃是要幫助受導者與神建立關係，並幫助他回答這個關係所隱含的問題：「對我而言，神是誰？對神而言，我是誰？」¹

曾有一位神學生，在受神學裝備的途中感到迷惑徬徨，懷疑自己有沒有走錯路，是否應該收拾行李回家去。導師首先提供輔導的幫助，和他一起回想他當初蒙召的情形，探討這幾年在神學院學習過程中的種種經歷，詢問他的家庭、靈修的生活、以及健康情況等等。當導師進一步引導他直接向神禱告，向祂傾心吐意，述說自己的困惑與懷疑，並在靜默中聆聽神的回應時，他就被帶進了與神的關係中。

「靈修指導」也從此開始。

一個被負面思想無情地攻擊的姊妹找導師約談。導師輔導她幾個星期，一直沒有進展。她覺得自己是一個不可愛的人，也感受不到神對她的愛。在一次會談中，在聖靈引導下，導師陪伴她默想一個福音故事。她藉著想像默想走入福音故事中，在故事的情境中她遇見了主耶穌，她看見主關愛她的眼神，她開始與主對話。她回家後繼續默想，繼續與主對話，慢慢地她能體會到她是主所愛的。她與神的關係也因此深化了。

可見靈修指導的焦點是放在受導者與神的那份關係上，建立了這份關係後，靈修指導的重點就轉到進入關係之後所發生的事：受導者得到神的回音後，他如何回應這位向他說話的神呢？

以下列舉三個「靈修指導」的定義供讀者參考，這三個定義都指向神人關係：

「一個基督徒幫助另一個基督徒，使他能傾聽神給他個人的信息，回應這位主動向他說話的神，在與神親密的關係中持續成長，並活出這關係所帶來的後果。」²

「『靈修指導』所強調的是，導師靜觀、聆聽上主在受導者生命中的召喚，繼而按受導者個人的處境、經歷提供指導，讓他回應上主的召喚。」³

「靈修指導是全心全意追尋神，並回應也正在尋找我們的神。」⁴

簡言之，靈修指導所關心的，乃是受導者如何實際地經歷他與神的關係。靈修指導模式

或有不同，但是「受導者如何經歷神」，或是他那足以表達他與神關係的「宗教經驗」，是任何模式之靈修指導都關注的焦點，指導的過程是圍繞著這一點來發展。可見，沒有「宗教經驗」，就沒有靈修指導可談。⁵

但是「靈修指導」這個名詞常被誤解。華人靈修導師譚沛泉在《認出誰在路上同行》一書中為我們澄清誤解。「靈修」就是學習活出人的靈性特質，也同時活出上主要塑造我們成為的那一個「真我」。他引用徐可之神父的話：「靈修是人性本使然的事，因人乃有靈性的活人，對靈性的發揮有所渴慕。」譚氏強調，靈修指導中的「指導」兩個字的意思，並非導師向受導者傳遞知識，要求他言聽計從。「指導」有引導方向的意思。「靈修指導」就是引導靈性修持方向的牧靈工作。……「靈修指導」的導向性指引是在靜觀、聆聽之下表達的。⁶

古恩雅（Margaret Guenther）也說明，靈修指導不是支配與降服，而是「神聖的聆聽」。⁷她以Holy Listening為她有關靈修指導的藝術之佳作命名，實在恰當不過。本文借用她的書名為題。

靈修指導與其他牧靈工作，如教牧諮商、心理輔導有什麼不同呢？顯然地，這三者有其共通之處。但靈修指導與另外兩者的輔導事工最突顯的差異乃在於它的目標。靈修指導的著重點是要建立受導者與神的關係，幫助他過與神親密的生活，最終達到與神聯合的境界。其對象多數是身心靈已享有某種程度之健康的人。因此，發展受導者與神的關係，尤其是他的祈禱生活（因為祈禱是與神建立關係所不能少的），是靈修指導的目標。教牧諮商和心理輔導乃著重於過去傷害的醫治、症狀的減輕、解決問題、恢復心理健康。⁸因為目標不同，導師的角色、導師與受導者的關係、指導的內容、過程也都不同。

這並不是說，靈修指導完全不關心受導者在現實生活中所經歷的困難。只是說，這並非靈修指導的最高目標。對在患難中的受導者，靈修指導的目的是要幫助他在患難中深化他與神的關係。

然而，這些有不同著重點的牧靈工作卻是相輔相成的。靈修導師要有智慧地在必要時作適當的轉介。

聖經中的靈修指導

聖經充滿了靈修指導的實例。譚沛泉在《認出誰在路上同行》的第四章「以馬忤斯路上」有精闢的解說。筆者在此與讀者摘要分享：

摩西五經豈不是神給以色列人的「靈修指導」之經卷嗎？摩西不就是他們在曠野的靈修導師嗎？以利與撒母耳、以利亞與以利沙的關係與互動，豈不像靈修指導中的導師與受導者嗎？

新約聖經的例子更不勝枚舉。耶穌不斷地「指導」門徒成長。從耶穌對彼得的邀請、挑戰、接納、信任、寬恕，令我們想到主耶穌也同樣看待每一個受導者。夜裡來見耶穌的尼哥底母，是今日追求真實信仰的受導者的榜樣；井旁婦人所經歷的……羞愧、意外、「遮掩」隱私的心，及後來得到釋放、自由、而雀躍……是許多接受靈修指導的受導者的心靈寫照。保羅對提摩太的悉心「指導」，也是「靈修指導」的一個好例子。

譚氏引用路加福音廿四章13~35節，兩個門徒在以馬忤斯路上遇見復活主的故事，來呈現靈修指導的進程。這段故事的細節意義深長，耶穌與門徒同行一段頗長的路，門徒「逐漸」明白那位一直同行的「朋友」就是耶穌：吃晚飯時，耶穌從一位「客人」的身份變成為「主人」，向門徒分餅；耶穌又不斷引導門徒

明白聖經；但當門徒認出耶穌時，耶穌「忽然不見了」。這些蘊藏在「以馬忤斯路上」的主題一再肯定並豐富了當代靈修指導的實踐。⁹

譚氏的教導足以讓對靈修指導感到陌生的基督徒看見，靈修指導的內容與目標是與聖經的中心信息和諧一致的。

靈修指導的內容

靈修指導的會話內容是什麼呢？Jeannette Bakke為我們提出五個主題：經歷神、聖經、祈禱、察驗、靈性操練。¹⁰筆者將融合閱讀所得與個人的體會，與讀者扼要分享。

1. 經歷神

正如巧婦難為無米之炊一樣，對一個未曾經歷神的人，靈修導師也無從給予靈性上的指導。受導者對神的經歷乃是靈修指導不可少的素材。

使徒約翰在寫書信時強調，他所傳的「生命之道」就是「我們所聽見，所看見，親眼看過，親手摸過的」（約翰壹書一章1節）。約

翰所聽見，所看見，手所觸摸的，心裡所感受的，塑造了他的屬靈生命，使他成為成熟的基督門徒。

今天三位一體的神藉著聖靈居住在我們心中（約翰福音十四章23節）。雖然我們不能用肉體的感官去經歷祂，我們卻能用我們心靈的眼睛、耳朵去經歷祂，而能像使徒約翰一樣宣告：「耶穌是真的，祂愛我們、關心我們，祂與我們同行共話。」但許多基督徒寧願談論聖經，卻不太願意談論他們屬靈的經歷。靈修指導時，受導者面對的挑戰就是要去留意他們自己如何經歷了神。他們要注意的乃是自己第一手的經歷，而不是從書上看到或聽到的第二手經歷。

2. 聖經

耶穌說：「你們查考聖經，因你們以為內中有永生；給我作見證的就是這經。然而你們不肯到我這裡來得生命。」（約翰福音五章39~40節）耶穌提醒我們，查考聖經的目的是要到耶穌這裡來得生命。我們透過默想聖經來到神面前，與祂對話，深化與祂的關係。默想聖經幫助受導者回答本文前段的問題：「對我而言，神是誰？對神而言，我是誰？」而加深對神、對自己的認識。默想聖經的經歷常是靈修指導會話的內容。

3. 祈禱

因著對自己的祈禱生活不滿意，而尋求靈修指導的受導者不在少數。在靈修指導中，導師常會與受導者一起為後者的祈禱生活向上主禱告。

有時導師會邀請受導者分享他祈禱生活中一些具體的事實：每天禱告嗎？花多少時間？用什麼方法？生活中有什麼事影響或阻礙祈禱？祈禱時注意到什麼？祈禱時的感覺？感受到聖靈在邀請你、催促你進深嗎？……



靈修指導是在祈禱中進行的。導師與受導者彼此聆聽，也一起聆聽上主。有時在聖靈的引領之下，他們靜默地安息在神的同在中，享受一段甜蜜的時光。

4. 察驗

聖經要我們「察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」（羅馬書十二章2節）

察驗神的旨意是一個重要的屬靈操練，也是靈修指導的過程中常要面對的。人常面臨選擇，具體的問題，如：「我該向左還是向右？我怎能確知神的帶領？」常是受導者所關心的。更重要的是，我們要察驗聖靈在我們內裡的作為，辨識祂那微小的聲音，「我所聽見的是聖靈的聲音，還是我自己想像出來的？」

察驗的功課要從自我認識開始，誠實面對自己，做個透明人，尤其要察驗並坦承內心隱藏的動機。

沙漠教父語錄有一句話：「去，去坐在你的斗室中，你的斗室會教導你一切的事。」所以，在察驗的課題上，靈修導師要花時間陪伴受導者，使他能夠耐心地在獨處靜默中等候神，而不堅持立刻得到明確的答案。那位想中途打退堂鼓的神學生，經過安靜、獨處、等候之後，從神得到的回應是：「等一等！試煉中不做決定。」

靈修指導中的關係

既然靈修指導是要發展受導者與上主的關係，所以必有三位參與在這過程中：上主、受導者、導師。導師與受導者的關係會極具關鍵性地影響受導者與上主的關係。然而，導師不能建立這關係，他只能促進它。¹¹上主的本性渴望與人親密，祂不要求助於人來與人建立關係，但人卻需要他人的幫助來發展與上主的關係。

不同的作者用不同的比喻呈現導師與受導者之間的關係。古恩雅用三個比喻：筵席中的主人與客人、好老師、靈魂的助產士說明此關係。¹²在「主客」關係中，主人（導師）預備豐盛的筵席接待客人（受導者），這是將來在天上，主耶穌慷慨地設筵接待我們的預演。

靈修導師是個「陪伴者」的角色，已普遍被認定。古氏用助產士與產婦之間的互動，巧妙地描述了這個陪伴的關係。助產士不像忙碌的醫生，她「有時間」，可以全程陪伴產婦。在生產的每一個階段，她適時地給產婦鼓勵、支持，在看似「毫無動靜」時，她仍然陪著她耐心地等待。靈修導師也是這樣，在受導者生命成長的每一個階段陪伴著他。助產士與靈修導師都領悟到這個事實：「生命的誕生」是一個自然的現象，它需要時間，一點也急不得。

靈修導師也是受導者的教師，但他不是傳遞知識的權威者。他在愛與接納中幫助受導者認識自己，愛與接納使受導者覺得被尊重，感到安全。正如產婦不怕在助產士面前暴露自己最隱私之處一樣，受導者也能勇敢地在導師的陪伴下走入心靈的深處，來認識自己，面對那不為人知的事。受導者在他與導師的互動中，體會到上主對他無條件的愛與接納。

靈修導師是聆聽者。導師給受導者的珍貴禮物就是他對他的專注，他以全副精神聆聽受導者。他不只聽見受導者所表達的，也聽見其弦外之音。

靈修導師是忠心的代禱者。他把受導者交給最偉大的導師—主耶穌，只有祂能引導受導者來到祂面前。

合格的靈修導師

一張文憑或博士學位不能使你成為一個合格的靈修導師。古時的教父、教母之被譽為「靈修導師」，乃是因為人們被他們所流露的

生命吸引而來尋求幫助，可見群體的見證與肯定比文憑重要。

雖然學歷證書不能使你成為靈修導師，但一個合格的靈修導師一定不斷地追求自我成長。他是個祈禱的人，有活潑的靈性生活；他是經歷神的醫治的人；他追求豐富而整合的知識；他在生活中切實實踐耶穌「愛神」與「愛人」的大誡命。這是靈修導師一生的追求。



¹ William A. Barry & William J. Connolly, *The Practice of Spiritual Direction*, Harper San Francisco, p.5.

² 同上, p.8.

³ 譚沛泉，《認出誰在路上同行》，道風山基督教叢林，2007年11月，頁22。

⁴ Jeannette A. Bakke, *Holy Invitations*. Baker Books, Grand Rapids, Michigan. March 2006. p.22.

⁵ William A. Barry & William J. Connolly, 同上, p.8.

⁶ 譚沛泉，同上，頁20-22。

⁷ Margaret Guenther, *Holy Listening, The Art of Spiritual Direction*. Cowley Publication Cambridge Massachusetts, 1992, p.1. (中譯本，《聆聽我心》，道風山基督教叢林出版，2001年11月)

⁸ Gary W. Moon & David G. Benner, *Spiritual Direction and the Care of the Soul*, InterVarsity Press, Downers Grove Illinois, 2004. pp.172-173.

⁹ 譚沛泉，同上，頁27-29。

¹⁰ Jeannette A. Bakke, 同上, pp.150-246.

¹¹ William A. Barry & William J. Connolly, 同上, p.31.

¹² Margaret Guenther, 同上, 第一、二、三章.