



門徒訓練專頁 (三)

獨處與靜默操練



張慧玲 老師
聖經科專任講師

獨處和靜默不單是靈修傳統的珍寶，也是門徒生命訓練的基本功，Dallas Willard¹ 推薦其為核心操練之一，為使信徒穿上新的心。Willard 指出門訓多強調行為改造，但不觸及人類問題的根源，根源是內在生命的特質：However, the emphasis all too often is on some point of behavior modification. This is helpful, but it is not adequate to human life. It does not reach the root of the human problem. That root is the character of the inner life, where Jesus and his call to apprenticeship in the kingdom place the emphasis. 靈命成長的操練有兩個核心的部分：節制的一面是獨處和安靜，積極的一面是研讀和敬拜，待日後再談積極的一面。操練是重要的，它讓我們從心裏做耶穌認為最好的事。從初期的「心靈願意，肉體卻軟弱」漸漸過渡到肉體與心靈合拍，肉體支持心靈更深的渴求。

獨處 (solitude) 的意思是孤獨、獨處、唯一、單一，拉丁文字是 solus，原意是獨自。意思不單指一個人也不是指獨居，而是指一種心靈的獨處，² 一種內在的質素或態度，指一種專注的生活，就是內心的覺知。這種覺知是深入自己的內心，耐心對待心中的難題—包括孤寂，肯聆聽心中的問題，而不急於找答案。靜默是獨處的天然成份，包括離開聲音、不發聲、不向自己心靈說話。這產生重要的效用，可破除我們作出違背主教導的反應力，有助中斷內心犯罪的衝動，如發怒、謾罵、用言語操控人、貪戀、上癮。

獨處可以讓人生發柔情和眷愛，如進入新沙漠，其特質是同情。在那裏享受自己的獨特性，並為這被造而歡欣。獨處可以讓入

仔細觀察這個世界，耐心尋找一個誠實的反應，達致表裏一致，整合人格。獨處操練的進行可以由每日抽小小的獨處空間，擴展至一連數天獨處，可以參考傅士德的提議。³

多位大師的論說都推崇獨處的好處，我也深受吸引，並多方學習和操練。我過去實踐獨處，也十分受用，也認同應為門訓的重要要素。這裡想提出一些補充，讓門訓導師注意這操練的限制，並在此作出三點提醒。

第一，導師要留心信徒的精神狀態。在精神緊張或精神衰弱的情況下思索，與獨處靜默的不安會容易混淆。當人精神疲倦時不要鼓勵他努力深入自己內心，因為靜默容易接觸內心的不安，會引致他們產生更深的焦慮和不安。我們要避免讓信徒陷入精神混亂。導師宜鼓勵精神疲倦的信徒睡覺。

第二，導師要分辨個性差異。雖然獨處和靜默是內向的人較易投入的操練，但個性傾向沉默寡言的人未必能夠長久獨處。因為外表安靜的人，內心不一定有同情和安靜，這或許是出於害怕人群和退縮抽離，若被鼓勵獨處和靜默，便會偏向更孤僻。沉默寡言不是靈命高超的表徵；反之，健康的靈命是彰顯基督，有成熟的人格，能與人融和親近。

第三，導師要預備安全措施。探索內心如潛水員潛入水底，需要安全設備。因為人內心深處像海水底下有暗湧，並隱藏更多不明的生物，即內心的紛擾、邪情和陰暗面，有時連自己也不能接受，需要有成熟的人在旁相伴。故此，在小組或團契中初學獨處進行是較穩妥的。✠

¹ Dallas Willard, *The Divine Conspiracy-Rediscovering our Hidden Life in God*. (San Francisco: Harper San Francisco, 1998).

² 詳細的解說可閱讀盧雲著，公教真理學會譯：《從幻想到祈禱》(香港：公教真理學會，1987；原著：Reaching out)，本書著重向我們內在的自我伸展。第一程：從孤寂到獨處。

³ 傅士德著，周天和譯：《屬靈操練禮讚》(香港：學生福音團契，1982)。第柒章：獨處的操練。