

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。



都會中的退省韻律與藝術

作者 | 伍潘怡蓉（香港中國神學研究院助理教授）

還記得1993年夏天，我從發展中的台北市飛到大都會的香港進修，神學院忙碌、快速的生活節奏很快就充塞了我的生活。直到第一個學期結束，進入學校安排的靜修營，我才有機會停下來，在離島安靜的營地整理壓抑的離鄉情愁。之後在神學院的退修會，有機會向來自瑞士的白基翰（Hans Ferdinand Bürki）博士學習操練默想聖經；同時張修齊博士介紹如何在退省中，操練安靜與誦讀聖言（Lectio

Divina）。我漸漸被一個與神相遇的空間吸引，接下來的一學期，生活節奏不再是被迫滾動，而是慢慢建立一種在神面前停一停、想一想、再調整、再上路的生活韻律。

退省的韻律帶來更新

畢業後，先生到德國進修，我們因而在充滿文化氣息的海德堡住了九年，我在這中世紀的古城服事華人。我們夫婦常在研究

與宣教事奉的衝刺景況中，開車南下到黑森林或阿爾卑斯山的湖區退修幾日。在大自然的山水中散步，與神聊天，或是拿一本好書在草皮上望著藍天品讀。黃昏時，找個溫馨的小店喝喝德國啤酒、談談近日心情。夜深時刻，則將一日的觸動與感想整理在日記中。一個小週末常帶來心靈更新與身體的休息，之後，回到各自努力的崗位，又可以充滿活力地朝向下一階段的生活。

因著這樣的經驗，我們嚐試帶著華人團契到大自然舉行退修會。那些年間，我們與弟兄姐妹一同登上南德的楚格峰、躍入清澈的阿爾卑斯山大湖，也保留空間給個人在漫步中想想心事。沒有邀約講員的夜晚，一杯飲料隨意在手，就能自由地談論國事、家事與天下事，一同作夢也彼此代禱。海外的奮鬥歲月中，遊子赤熱的心在單純誠懇的交流中彼此取暖，也被聖靈之火燃起委身之愛。

退省的空間要用心安排

遊學歐洲的中期，我從宣教士的生涯進入大學，進深靈修學方面的研究，在轉折的尋求期間，多次到瑞士退省，使我在艱難的抉擇中，踏上一條全然未知的路徑。改革宗的重鎮蘇黎世大教堂（Grossmünster）成爲我個人退省的禱告場所，我常

在教堂地牢的傾聽室（Listening Room）學習聆聽，學習分辨聖靈的聲音與帶領，時而沉悶、時而接受啓迪之光照入。更常有的，是一種在神前等候的平靜。在大教堂裡，藉由聆聽聖言與聖樂，並默觀建築內的雕刻與畫像，我深感那無法用言語描述的感動，有時只能用詩或繪畫來闡述。這使我體會到，退省的空間並不是寂靜無波，相反的，在人神相遇的時空，可以說是動靜有時、高潮與低谷交織其間。刻意安排內外的空間，好向神開放，使我們的心靈更容易被神的真、善、美之光觸動。

在比利時魯汶大學進修期間，每當我對所踏上的路感到迷茫時，特別喜歡到神學院附近幾座教堂禱告，也參加不同的午間默想或黃昏的晚禱聚會。在簡單的經文與音樂中，疲憊的心被引到神前，有時只是跪下，安靜望著十字架上的耶穌，整個心靈即進入單單仰賴祂的安息。回顧那段完成博士學位的艱辛日子，許多奇妙的經驗，都是伴隨在教堂的無聲禱告之後發生。

都會生活的挑戰與都市心靈需要

回香港定居後，大環境是個商業的促銷世界，不同的新產品每天都在召喚人們注意，處處都是商場包圍的休閒空間。在遊

客川流不息的地鐵，人人爭先恐後。加上眼前看似永遠做不完的工作與評鑑，使我醒悟，都會人的心靈長時間暴露在緊張與壓力中，疲於奔命的日子叫正常，不停的被壓迫就變成自然。這種氣氛不單使我與先生更加懷念悠閒淡定的歐洲歲月，更讓我們重新思考如何建構一種能在都會生活中保護心靈的生活方式。

爲了做個健康的都會人，我們設立了一些基本原則，例如，過簡樸生活、晚上盡量避免聚會與開會、對許多要求懂得說「不」、在接受自己的限制中忠心，最重要的是如何在每天的匆忙中，讓心靈透氣片刻，以及創造獨處空間與神說說話。針對「尋求都會的靜修空間」這議題，我曾經與其他老師，爲延伸部學生開設書法靈修與靜修課程，幫助他們建立忙碌中的日常退省習慣。而這幾年我也常帶領學生操練退省與靜修，從中探索現實都會生活可行的退省模式。這當中，教會歷史中豐富的靈修傳統就成爲我參考的重要資源。

退省對都會基督徒的意義

出埃及記三十一章 16-17 節與利未記二十三章 3 節，都強調安息日在神、人關係中的重要角色。首先，當人停止勞碌、專心敬拜供應我們一切所需的神，就可以更正確地看待自己的勞碌態

度與耕耘所得，認定祂才是擁有與掌管一切的創造主。這種再認定的宣告使人清楚知道，自己只是受託者與蒙恩者；同時受提醒停止操控與壓迫他者（包括人與動物並大地），轉成感謝神透過他者對自己的款待與施恩。再者，安息日強調人要脫離依附受造物、從世界的評價中得釋放、將人的心靈從不正確的依賴轉向神，從祂的愛中得自由。人的心靈被滋潤與呵護後，才能再度湧現創意與活力，否則乾涸的心結不出豐滿的果子。

簡而言之，退省是一種對倚靠自己，與倚賴受造物的脫勾（detachment），轉向正確依賴神（attachment）的進程。為了進入這種轉化生命的進程，許多靈修操練會強調自我省察、聆聽聖靈指引、修正動機、轉化渴望、再抉擇，並在接下來的行動中求榮耀神。為了養成這種退出忙碌的習慣，就得刻意安排環境與持守固定的時間。

安排退省空間的藝術

以下，我列出一些靈修團體編排退省操練的重要元素，並說明如何在都會退省中善用它們。

（1）時機適當：一些富有傳統的靈修團體往往按照教會年曆，在四季中進行不同主題的退省，例如聖誕節、大齋期、復活節、聖靈降臨節等。都會基

督徒的責任多重：有工作、教會與家庭等層面，而且要求都相對沉重，若能儘早將它排入年度計畫，比較容易溝通與得到支持。

（2）環境舒適：很多靜修營地都具有接待客旅的款待精神（hospitality），期待疲憊的天路客（pilgrim）在此被接待後，身心靈能重新得力，繼續踏上信心的旅程（pilgrimage）。近年來，港台一些營地管理改善許多，簡單卻令人有安頓感的營舍不少，個人可按經濟能力與喜好選擇。

（3）放鬆與照顧身體：「先吃得飽，睡得飽，才能禱告得好。」這是退修營中常引用的一句話。若沒有好的精神與體力，就不容易有清醒的頭腦和心情與神相遇。通常，入營之初若能先做些運動或散步，幫助肌肉放鬆，有助於心靈的平靜。

（4）運用周邊設施：許多古老的修院設有苦路十四站的默想路徑，幫助退省者跟著不同塑像默想基督言行。有些營地會有「明陣」¹的設計，引導退省者反思自己的靈性歷程。初學者需要有人說明與引導，若能配合靈修導師的輔導，更能幫助尋道者深度自覺。

（5）親近大自然：許多靜修營地座落在郊區或海邊，大自然向默觀者傳頌神諸般的能力與同在，透過觀看神的創造進而敬拜宇宙的創造者。離開城市的高樓與喧囂，讓清風拂面、蟲鳴入

耳，大自然幫助我們五官甦醒、心靈返璞歸真。

（6）善用輔助材料：某些大宗派常編輯一些靈修材料、每日禱文與簡短讚美詩供會眾使用。近年坊間更出現個人省察、成長反思的退省材料，筆者建議初學者最好先與教會導師商討後，再選擇適於自己的輔助材料。

（7）參與禮儀與敬拜：許多靜修營地都為退省者預備小型的晚禱聚會，參與者可以跪下或站著，重複唱些簡單的詩歌，或有按手禱告或聖餐，使退省者透過禮儀與身體語言經歷神的同在，在獨處中同時有群體的扶持。

（8）寫靈修筆記：記錄靈修歷程是許多靈修名著的由來，一些靈修大師寫下他們與神的對話，記錄神的帶領與回應，引來歷代迴響。心得記錄可幫助退省者清楚看到自己成長與掙扎的歷程，在自己的故事中看見神的同在。

（9）接受靈程導師指引：在一些修道傳統中，靈程指引導師（spiritual guide）是不可缺的退省條件。其實，這些導師在退省者的靈性成長中，更常扮演的是陪行者（companionship）的角色，他們與退省者一起分辨（discern）神在退省者中的作為與帶領，使退省者更全然地回應神的呼召。

一個完整的退省若能同時運用這些要素當然最好，但是若

有限制，則可彈性的使用其中幾樣。退省的安排藝術在於因時、因地、因人適切調整，以至能運用這些元素加強退省的深度。

「閉關」與「出關」的循環

在凡塵找到退省空間實非易事。筆者的生活緊湊而忙碌，爲了維持每日的退省空間，我的午餐通常是一杯茶與一碟水果，閉上嘴巴、檢視一個上午的活動，看看神有沒有什麼提醒，再爲下午要應付的工作求恩，安息在神面前片刻。這種小小退省使我能停止輸出感情，到神前支取新的靈力與心力。下班時刻，我會刻

意繞道，多走一段路回家，自言自語似地跟神隨意聊兩句。每半年，我會約幾位屬靈女伴或獨自找個適當地方，暫時脫離平日的工作與生活，安排幾日退省。這種「閉關」與「出關」的循環模式，使許多入世靈修工作者持續在神的同在中得力。然而，這些安排的背後需要許多人的理解和支持，才能持續。

在耶穌身上我們也看到這種退省的行動。祂馬不停蹄的事奉中，不時離開人群，獨自一人向天父禱告。我們常因「排不出時間」而放棄退省或獨處，若我們認識退省操練的重要，就會調整順序，重新安排時間與空間。當

我們從退省中得益，它就成爲一種享受，而不是一件苦悶的「操練」。



附註

1. 明陣 (Labyrinth) 是一種行走式默想。它是一個有關「完全」(wholeness) 的古老記號。它將圓圈與螺旋的意象結合成一個有目的性的路徑，呈現一種概念：一條通往我們自身內在並再度回到世界上的旅程。因此明陣長久以來被用來當成默想與禱告的工具之一，同時隱含了生活旅程的意義，也是一個神聖空間 (sacred space) 的記號。

