



總序

《耶穌靈修系列》一共有八本，最後一本是《非以役人——服事的操練》。它們已在二十世紀九十年代初出版，現再加上了《最後一程——不渝的操練》，和《復活信息的奧祕——無能者的大能》成為修訂版三冊，把耶穌生平分作三方面——成長與試探、宣講與教導，和禱告與不渝，就完成了整個以耶穌為今日信徒操練靈性基礎的課程。

坦白說，開始寫這個課程的時候，華人教會充塞著一種好奇心怪的風氣，好像不談靈修與操練則已，要談就一定要由幾百年前聖徒，甚至是天主教聖徒來談。這種風氣叫我不舒服。靈性操練有一個很強的時間與空間因素，那麼為什麼一定要由幾百年前的聖徒談起？還是由一個完全不同的宗教傳統來談？我們談的目的，僅在引起好奇與羨慕嗎？不也希望人去效法嗎？若要實幹，怎樣勝過時空的差距，以及文化與傳統的不同？

可能因為基督教太少發掘自己靈修的傳統了，所以我們愛從天主教或東正教來借

重新展讀耶穌的一生，由祂的降生、成長、服事，到祂的被捕、受害、受死，和復活，愈讀我發現自己的心愈興奮，因為先前的空檔不僅消失得無形，代之而起的，是一股躍躍欲試的心，很想按祂的足印來走一遍。這是《步祂後塵》書名的來由。

我必須向你招認，這三本一套的靈修操練，裡面沒有半點神祕的經歷，我從來沒有因學習跟隨祂而有過上三層天的經驗，連靈魂出竅，或看見異象這些起碼經驗都沒有，但每一本所提的，都只不過是本於祂做過，或祂說過的，來放在我們的時空下來問：「我可以怎樣作，才算真正的跟隨主？」因此每篇末後提及的操練步驟，全是我可行的，因為都是我做過的。

只因這一點，我無懼把它寫成為書與你分享。將來有機會，而你又不吝於把你的操練成果和本書的不逮向我指出來，我會再作修訂。

總之一句話，靈性操練目的不在引起人羨慕，只在乎一點，叫我們學像基督，僅此而已。

楊牧谷

二〇〇〇年七月

鏡，還是好多百年前那些人物！我在港讀神學時，即盡覽這一類的典籍，到劍橋讀書，又在課餘迷上德國及法國敬虔派及神祕派的大師，連近代的梅頓與盧雲也沒放過，只是一直覺得這些大師藉以落實的群體，我無法在我生活的地方可以找得到，像盧雲的弱智群體，或德蘭修女從加爾各答拾回來垂危的病人。那麼我學他們的甚麼呢？抑或只要讀讀談談大師的進程及成果，我就得到滿足？

不，我不單不滿足，還開了一個好大好大的空檔在我心內。我一直解決不來的問題是：是甚麼叫德蘭修女抱著瀕危的老者而幾十年不悔？說她有一顆偉大的慈悲心對我是沒有幫助的，是不是因為她真的在這些瀕危的老孺臉上看到了耶穌的影像，所以她能把內心的慈悲發展成一種可以改變身邊不幸者之命運的力量？是在這關口上我略窺到一點亮光：單憑某大師的慧眼來描述他靈修操練的花果是無意義的，這樣只會引起我的乾羨慕，和隨之而來的絕望，一定是因为某些特殊的社會因素，叫他們在人與事上看見主耶穌的臉，因此他們能終生跟隨而不悔，這是馬太福音二十五章31至46節的奧祕。

這是我一口咬定，靈修操練的時空因素是很重要的，它是定成敗的關鍵，於是

二、綜合的讀經法，加上重建耶穌當時的生活場景，我們可以發現耶穌的靈修生活是非常扎實的，一點不抽離、唱高調；甚至可以這樣說，耶穌的靈修生活是的確能解決真實的問題。耶穌的靈性生命是在人群和市集中活出來的，這正是我們這些現代城市人要尋找的。

每一篇會研究一或兩個主題，盡量借助於現代新約研究的成果，然後追溯耶穌面對的是甚麼挑戰，牠又是怎樣應付的，並以此作為我們效法的對象。換言之，我們非常重視聖經的研究。在個人靈修操練中，聖經仍然佔了主導地位，個別人的經歷（無論是古聖或天主教的聖徒）只是一個說明、一個例子。二者主客地位是不能倒轉的。



操練設計意念

研究耶穌的靈性生活，因為祂的靈性生活是我們的模式，是可以走上去的道路，而且必能達到目的地。我們會在每篇篇末（詳見以下表格）列出可實踐的靈修操練，把知性與靈性聯結起來。我們設計的操練有下列的特色：

一、它堅持聖經很重要，相信聖經能為我們提供一條屬靈操練之路，既實際又有保障，因為那條路是耶穌走過的。通過綜合的讀經法，我們把耶穌一生的歷煉分為三部分，共十篇，分三冊來說明：

第一冊 耶穌的成長與試探（共三篇）

第二冊 耶穌的宣講與教導（共三篇）

第三冊 耶穌的禱告與不渝（共四篇）

三、每一篇（除第一冊第一篇和第三冊第四篇外）都有一個靈性操練的習作，是本於上述第二點的研究而整理出來的，它列出該操練的目標和步驟，是現代信徒可以付諸實行的。每個操練都有實踐目標，和一個建議的進行方式，所需的時間，並沒有太硬性規定的，各人可按自己實際的情況來調校。要緊的是知道目標，朝著前進，就必然有到達的一天。

我們還建議信徒在教會找兩、三個知己，組成一「靈伴」(*spiritual companions*)，一起操練，互相代禱支持，彼此交流得失的經驗。

書名	篇題	操練主題	操練建議時間
步祂後塵 I —— 成長與試探	第一篇 基督教靈性 生活的面譜	軟弱的操練	四週完成
步祂後塵 II —— 宣講與教導	第二篇 成長路上 第三篇 曠野歷煉	勝過試探的操練	三週完成
步祂後塵 III —— 罷告與不渝	第一篇 恩約如山 第二篇 往高處行 第三篇 加利利的囑咐	天國的操練 君王的操練 教導的操練	四週完成
奧祕	奉主的名 非以役人 不渝的操練	禱告的操練 服事的操練 六週完成	四週完成