

「尋覓靈性成長的經歷」的回應

林保照 (Mark)
HKPES 項目經理

HKPES 在 1 月 5 日舉辦了「紛亂中的兼修生活」系列講座的第一場「不能停與停頓之張力」，除了袁蕙文牧師主講，我們還邀請了勞漢傑（靈閱文化社學員），分享他尋覓靈性成長的經歷及操練耶穌禱文的經驗，筆者在下面先把勞弟兄的分享內容撮要，然後作一些回應。

成長背景

勞漢傑成長於聖公會的一間堂會，大學時期開始認真看待基督信仰，投入信仰生活。行動上，他積極參與教會崇拜、主日學、短宣等等活動；在大學參加團契、詩班的事奉。理性認知上，他喜歡閱讀聖經和信仰書籍以充實自己的信仰。但他漸漸發現自己開始不滿足於信仰的知識、理性的神學概念，發現這些外在的知識原來可以與自己的靈命成長及信仰更新毫無關係，他可是渴望與這位活生生、永活的上帝建立關係，而不是只在概念上認識上帝，抱持一些聖經知識。

在情感中與上帝聯繫

勞弟兄開始思考自己是否需要恩典、是否需要上帝，也思考自己事奉的動機，為甚麼做這些事奉？他理性上想到只有一個正確答案：是為了愛上帝。於是他回歸一個基本問題：「我愛不愛上帝？」他從心底發現有一份對上帝很小很小的愛，知道自己對上帝是有感情的，但愛上帝卻愛得太淺。從此他渴望與上帝從情感上建立更深的聯繫。他引述一本中世紀流行的靈修經典《師主篇》（或譯作《遵主聖範》）中的一句：「我更希望有痛悔之情，而不希望了解痛悔的定義。」指出我們不要單單從理性上，也要從情感上與上帝建立聯繫。

靈修即祈禱

勞弟兄漸漸發現教會歷代靈修傳統中，靈修包括上帝與人、人與上帝之間的相交、交通，神人關係的聯繫、維持、培養、滋長。祈禱的意義正是在於人與上帝的連接（connection）和關係，有很多種形式，不單只是代禱和口禱。聖公會稱崇拜為公共集體的祈禱，因此崇拜中的讀經、聆聽聖言、唱詩歌、講道、聖餐都是祈禱。在個人靈修操練上，祈禱方式也可以是多樣化的，行路、跑步、觀賞大自然的受造物、完全靜默都可以是一種祈禱。只要你處於與上帝連接的狀態，知道祈禱的對象，就是正在祈禱。

祈禱操練

勞弟兄學習及操練了多種的祈禱方法，包括誦唸耶穌禱文和主禱文、靈閱、慾念省察、歸心祈禱、泰澤歌詠、每日不同時間的祈禱：早（讚美）、午（求主拖帶生活）、

晚禱（求恕、感恩）、抽時間到鄰近的教堂靜默片刻、投入教會節期的生活：守齋、苦路默想、勤領聖餐（最具體經歷與主同在）等等。

操練耶穌禱文的經驗

因為簡短，勞弟兄隨時隨地都會誦唸耶穌禱文，平時當心裡有不好的思想出現，他會唸耶穌禱文對抗之。他建議找一個神聖空間，祈禱之所，例如在教堂裡來誦唸耶穌禱文，會比較專注，或在家、在辦公室開關一處寧靜的祈禱地方。常重複唸誦，讓耶穌禱文進入心中，融入深層記憶中，能培養我們呼喚耶穌聖名的習慣，與主更親近，可讓自己放下雜務，專心尊主為大。他又引述另一本靈修好書《基督徒的默觀之路》指出，在靜默中，「我們和上主的關係會漸漸從反省進展到共融。共融的關係是一種存有對存有，你在、我也在的關係。」

但起初操練耶穌禱文時，他會容易分心、睡著，有時因趕時間或躲懶又疏忽了。但他不灰心，聖靈鼓勵他，又再重新出發。其實，每次祈禱不用長，但最好早晚都與主有約，培養每天有安靜禱告的習慣，視每次祈禱為奉獻，不論過程順不順利，也不追求祈禱中有很激烈的感受或神秘經驗。他又引述另一本靈修好書《敞開心靈》來提醒我們：「不要以出現多少思想或享有多少平安，來判斷祈禱的價值。唯一的判斷方式是長期操練所結的果實：在日常生活中是否享有更多平安、謙卑與仁慈？」

祈禱的動力

勞弟兄希望有恆常祈禱的習慣，與主獨處，他認為這只是他略盡基督徒的本份。他更希望能保持常與主同在的意識，不要常常沒有上帝在心中，好像沒有信仰一樣。當他操練了一段時間後，起碼知道可以有很多不同的祈禱方法與上帝連結，更確信上帝常在自己心中。在現今香港社會紛亂不安的時間，我們更需要安靜祈禱，培養常與主同在的意識和信靠上帝之心，為香港代禱。

回應

HKPES 在講座後收到很多對勞漢傑弟兄分享的反饋，當中信徒表示最有共鳴的是，大家都好像勞弟兄那樣，頭腦上雖然充滿了聖經及神學知識，卻談不上愛上帝，甚至發現自己原來不愛上帝，以致我們與神的關係顯得疏離，靈命脆弱。另外很多反饋都驚訝說，像勞弟兄 29 歲這樣年青，竟然有那麼大的動力去超越困難，堅持操練祈禱，不斷追求愛主更深，與主建立更密切的關係，這確能激勵我們要更加努力探索及學習不同的靈修和祈禱方法，去提升與主之間的感情及愛的關係。