

忙亂工作中的靈修覺醒

李國麟

科學工作者

馬大與馬利亞

在大家熟悉馬大與馬利亞的故事中¹，我們很多時都會將焦點放在已選了上好的那分的馬利亞身上，就是她靜靜地在耶穌面前聽祂的道，也會認為馬大只顧忙碌而忽略了這上好的選擇。我們都知道能全然安靜在主前是好得無比的事，然而生活在這繁忙得令人透不過氣的都市中，如何能實踐持守安靜禱告，是渴望靈命成長信徒所關心的課題。記得多年自己在一次的安靜退修營中，曾經默想這段福音書中的經文，在默想中自己代入了馬大的角色，在廚房忙碌的工作，心情忙亂了便探頭出來叫耶穌吩咐馬利亞來幫手，當時心裏想，如果人人都在安靜，難道大家不用吃飯的嗎？

信仰歷程

有人問我為何可以每天定時花時間去持守操練默觀靈修，還以為我是個悠閒人士，然而我現在從事的職業，工作量大，工時長並且壓力不輕。但為何在如此需要爭取時間去處理繁重工作的處境下，仍願意騰出寶貴時間去做默觀靈修的操練，並持續不斷的學習，我相信這是由於一份靈性中的不滿足。正如奧古斯丁說：「我們的心如不安息在你懷中，便不會安寧。」²

回想自己在信仰中的經歷，十多年前在信主的同一年便洗禮加入教會，當時有朋友送上一本聖經，並附上祝福賀詞：「靈命日長」四個字，這也是當時我這個初信信徒的心願，也相信是眾多信徒對靈命成長的渴望。如同一般教會的教導，若在靈命路程上要成長，當然是要恆常地祈禱、讀聖經、參與崇拜、小組聚會等等。這些我都一一參與，還記

得信主後的第一年，按著讀經表的進程每日靈修，便將整本聖經讀完，當時很有滿足感及自豪，也覺得自己的靈命真的成長了。

現在回想起來，當時可能也讓自己有一點屬靈驕傲呢！初信主時對許多信仰方面的事情都不懂，對教會安排的課程都趨之若鶩，不久亦開始修讀神學院的延伸課程，發現自己對聖經研究有興趣，更完成兩個相關的文憑課程，當時正打算繼續報讀相關碩士課程，好讓自己能在教會的培訓事奉有更佳的裝備。然而當時內心有個聲音叫我停一停，再分辨清楚是否走這樣的路。

其實當時除了聖經研究課程外，自己正涉獵基督信仰中默觀靈修的課程，亦深被其博大精深的內容所吸引。吸引我的不是其中的知識，乃是透過默觀靈修與上主建立的那份實在而密切的關係。在我分辨是否應該修讀喜愛的聖經研究，同時亦進深了解默觀靈修的時候，我明白到在繁忙的工作這限制的處境下，不能兩者皆得，魚與熊掌間必須

1. 路加福音十章 38-42 節

2. 奧古斯丁，周士良譯，《懺悔錄》（北京：商務印書館），卷一，一，頁 3

3. 潘寧頓神父 (M. Basil Pennington)，姚翰譯，《神妙的歸心祈禱：基督徒祈禱的古法更新》（上智），頁 127-128

法是「福音默觀」，當中我們默想福音書的故事。在基督信仰中耶穌是復活的主，他如今仍活著，透過默想福音書，我們在禱告中與道成肉身的耶穌相遇、相交，並和祂建立更深厚的關係，而祂的生命亦影響著自己的生命。

在學習不同默觀靈修方法的過程中，終於遇上現在我最常操練的「歸心祈禱」。最初接觸的時候，我覺得這禱告的方式很特別，好像只是純然的在主內安靜坐著，對於繁忙兼壓力大的我來說，這是個很好的形式，好讓我進入深度的休息（當然我明白這只是副產品）。稍為操練過此禱告方法的朋友都可能體會過，每次做完二十到三十分鐘（甚至更長）「歸心祈禱」後其實沒有什麼特別感受，初學時往往令人有浪費時間而不知道做了什麼的感覺。但潘寧頓神父清楚地說「歸心祈禱的果實要在祈禱本身之外的時間，才能夠察覺、體驗；而這些結果，是愛的聖靈在我們這愛的振興功課中，確切臨在與工作的標記。」³對自己而言有些果實的確發生了，在操練「歸心祈禱」後發現自己能在不同時刻敏銳於神的臨在，亦敏感於自己的內在狀態，更能辨別自己真正的需要而懂得捨棄，其實這是一種分辨的能力。更重要的是能體會到上主愛自己並不因我的「所知」（knowing）或「所作」（doing）了什麼，而是按我的「所是」（being）來愛我。

馬大的啟示

回顧過去我看到上主在我心內放置那份靈性的不滿足，讓自己主動去尋求祂，並在適當的時刻提醒了我反省自身狀態並作出分辨與抉擇，我看這是一個愛的邀請，呼喚我去接受祂那按我本相去愛的愛。恆常的默觀靈修，其實是對祂的愛之具體回應。

在本文開始時提到馬大與馬利亞的故事中，我們都明白耶穌提醒馬大的，並不是她不需要殷勤地工作，而是她在繁忙的工作中心裏忙亂，更怪責他人並不如她一樣去作工。馬大的經歷可給我們一些啟示嗎？經文中馬大在聽到耶穌的回應後，故事便完結了，經文刻意的留白，是否邀請讀者去代入被耶穌提醒的馬大，之後有什麼選擇呢？馬大可能認為耶穌怪責自己，變得心灰意冷，覺得自己沒有接待的恩賜，以後不再做服侍的工作？或許她認為自己是個不能靜下來的人，安靜不適合自己，自己只管以行動去做好服侍？又或者她看見有人可以如此安靜主前，心生對主的渴慕，覺得耶穌的提醒是個邀請，開始學習在繁忙工作與安靜之間取得協調，懂得安排時間安靜靈修？故事如何發展在乎馬大對耶穌的提醒如何反思及回應。🔴

作出取捨。期間我有一個領受，是我看到「全世界最遠的距離」就是從人的腦袋到其心裏。我感受到自己知道（knowing）的有許多，但卻不易行（doing）出來。也許就是一份察覺到知易行難的不滿足，產生對上主的渴望，希望自己在信仰上的頭腦知識，能透過靈修使其在心裏內化，以致可以實踐出來。於是在分辨後便選擇在默觀靈修方面持續進深學習，並恆常地操練及參與退修。

默觀靈修

默觀靈修有很闊的光譜，自己最初學習的是依納爵靈修，尤其喜歡的是每年安排一次為期八天的退修。香港人都喜歡請假與家人或朋友到外地旅行，但我會疑惑為何不跟我們所愛的耶穌去幾天渡假呢？依納爵靈修其中一種禱告方