

渦輪式靈修操練： 兼修生活中不住地禱告

林保照 (Mark Lam)
HKPES 項目經理



上一期《職報》提及，HKPES 在現今極之紛亂不安的時代，倡議一個新的「日常與靈性兼修生活 (Mixed Life)」實踐框架，本文將更深入探討這實踐框架的第二層「渦輪式靈修操練」的四個循環不息步驟。

「渦輪式靈修操練」是兼修生活中的一種不住地禱告方式，包括四個不斷螺旋式循環的步驟：「停頓」、「靜思」、「辨識」、「行動」。這四個循環不息的步驟，就如一個渦輪，渦輪的葉片靠氣流或液體流的通過，推動葉片像螺旋槳一般地旋轉，在旋轉的過程中將氣流向後推，轉化成為機械能量。兼修生活中的不住禱告也是如此，透過這四個步驟，靠著默想聖經及聖靈的感動及推動，我們在紛亂的日常生活中學習適時「停頓」片刻，在靜默中「靜思」，不斷從「外我」向「內我」推進，越來越接近內心的最深處，在那裏被聖靈光照，「辨識」動向、動機、軟弱、假我，在愛中與基督融合，得到生命轉化的力量，再回到群體，以「行動」愛神愛人，活出基督的樣式。「渦輪式靈修操練」其實是歷代基督信仰靜修傳統中的精髓，靜修在基督信仰有悠久的歷史，可追溯至四世紀的沙漠教父時代，歷來有各種的心禱或靜禱方式，又統稱為「默想禱告」或「默觀禱告」，可惜，現今許多信徒對此傳統瑰寶缺乏認識，甚至以為只有某些宗教才操練靜默！

第一步「停頓」，包含「獨處默言」、「安頓心神」、「回歸安息」，三個時刻 (moment)。「獨處默言」強調的是外在的安靜，適時停一停，暫時離開人群的煩擾，默言無語，不要太快、太忙亂，以免作錯決定。在舊約聖經，亞伯拉罕、摩西、大衛及眾先知，都是在獨處安靜的時候，聽到神向他們說話、曉諭、呼召；在新約聖經，耶穌受洗後，立即在曠野 40 日獨處禁食，受撒但的試探 (馬太福音 4:1-11)，祂也有恆常獨處安靜及禱告的習慣，極看重與天父的獨處時間，在獨處默言後更得力，重返社群服侍人群，宣揚天國福音。近代神學家傅士德 (Richard Foster) 在《靈命操練禮讚》中，進一步指出獨處不單只是環境中的獨處，也可以是指一種捨棄思想雜念纏擾、「安頓心神」：讓心神進入一種內在的安靜狀態，即是內在安靜中不須要與心中的雜念爭鬥，而是學習不理會這些雜亂的意念，專注於意識神的臨在，正如詩篇 46:10 說「你們要休息，要知道我是神！」。袁蕙文牧師在《MAP 默觀禱告入門》中指出外在及內在安靜只是作為靈性操練的起點、預備，我們的心靈更要「回歸安息」，就是渴慕、專注、意識主耶穌的臨在，回歸並安歇在耶穌基督救贖的安息之內，才可以獲得真正的自由。這種回歸、專注於主，是強調與主耶穌的關係。主耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息」 (馬太福音 11:28)。

第二步「靜思」包含「聆聽等候」、「省覺自己」、「愛裡融合」，三個時刻。在「聆聽等候」的時刻我們透過默想聖經或簡短的禱語，意識神的臨在並創造一個空間，等候聖靈來光照我們的內心，叫我們準備「省覺自己」，檢視自己是否以上主為神，自己的心有否被其他的人或事所佔據。但「省覺自己」與心理學的「認識自我」不一樣。「省覺自己」是在被聖靈光照之下，不單對自己的欲求、過犯、罪性本相有更深的體認，更承認自己只不過是一個罪人，使人產生對罪懊悔的心，渴望耶穌基督的救贖，然後進入與基督在「愛裡融合」的時刻，我們單一仰望、專注、深愛基督，被基督的愛融合，生命被基督塑造轉化。正如奧古斯丁在《懺悔錄》的呼喊：「求主讓我認識自己，好叫我能認識你」。佛教的坐禪也強調用靜默的方法，學習專注，從安靜中「頓悟」——靠人自己的能力頓悟出自己的佛性，而獲得生命的力量，但基督信仰的「靜思」卻有別於禪宗所說的頓悟，是指當我們進入靜默後，透過默想聖經或禱語，一剎那間被聖靈所感動、被神呼召，繼而省覺自己的欲求、罪人的



本相，以致我們能達致清心的境界，與基督相遇，生命被基督的愛轉化。

第三步「辨識」包含「明辨動向」、「分辨動機」、「重整次序」，三個時刻。當我們在靜默中，透過默想聖經或禱語、被聖靈光照下，首先要明辨的是我們的動向。潘怡蓉博士在《相遇都會靈程路》指出，我們要察覺自己內心的動向，究竟是推動我們更接近神，還是拉我們更遠離神？關於「分辨動機」，就不得不提楊錫鏘牧師（楊醫），他在《召命：以生命回應神的召喚》中說我們的動機，究竟是來自人自己的欲求（Drive），還是來自神的召命（Calling）是不容易分辨的，兩者可能只是一線之差。楊醫從創世紀 25:24-34 以掃與雅各兩兄弟的故事，來說明如何分辨動機：欲求是來自人自己內在的私欲、渴求，也可以是魔鬼的誘惑；為自己，會耗盡，或有短暫的快樂，卻永不滿足；召命則是從神而來，為了榮神益人，可能辛苦、也未必一定快樂，但不會耗盡，而且可以得到滿足。當能分辨清楚我們的動機之後，我們就能好好按神的創造心意「重整次序」，重新排列人生各層面的優次先後。

第四步「行動」包含「回到群體」、「繼續聆聽」、「不斷修正」，三個時刻。基督信仰絕對不是個人化的，我們必須「回到群體」，在行動中仍「繼續聆聽」聖靈，「不斷修正」自己去傳揚福音，愛人如己，服侍這個神所創造及所愛的世界，在世上為神作鹽發光，正如彌迦書 6:8 說「世人哪，耶和華已指示你何為善，他向你所要的是

甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。」。

現位於觀塘區鬧市中的 HKPES 辦公室，積極地為在職的弟兄姊妹設計和提供了不同形式的媒介和空間，讓信徒操練「渦輪式靈修操練」，例如：「靈修拉筋操」、「靈修書法」、「靈修看畫/電影」、「停一陣、明一陣」、「REST 得息得力小組」等等，目的是讓弟兄姊妹可以在繁忙的鬧市當中探索和體驗不同的停頓、靜思、辨識及行動方式，從而找到最適合自己的一些靈性修持的進路，去為自己在忙碌的生活節奏中建構一個可以持之以恆的靈性修持韻律。

「渦輪式靈修操練」的四個循環步驟不是直線性、一成不變的步驟，它們可以比喻為時刻（moment），而時刻之間可以重疊或甚至先後倒轉交替，也不是我們能完全掌控。HKPES 構建這四個步驟的目的是為了讓在職信徒更容易學習及操練不住地禱告，培養出一種隨時能與神對話的意識，加深與神的關係。透過這個靈修框架，HKPES 鼓勵在職信徒在繁亂的日常生活中調較生活節奏，不斷修持靈性，省察神的同在，看透假象及假我，辨明真相，與神常常有美好的連結，經歷安息、煉淨、醫治、轉化，活出基督的生命，協助他們在自己的工作崗位上，發現及能夠作出忠於神所召（Calling）、配合自己所是（Being）及合乎工作要求的踐行（Doing）。