

# 靈修是停下來， 仰望和等候神介入我的生活

風車  
教會傳道人

近期得悉身邊的朋友或弟兄的近況，有不同程度和層面的變化。有弟兄姊妹移居海外，他們要努力適應新的環境。又有不少處身本港職場的弟兄姊妹面對很大的工作轉變，有的因行業的困境被逼轉換跑道，甚或處於待業中。較「幸運」的弟兄姊妹因上司移居海外，在經驗和資歷不足下被逼晉升，卻有苦自己知，時刻在職場為自己的「未夠料」擔驚受怕。與他們交談聯繫的過程中，知道他們都很渴望聖靈的帶領和加力，讓筆者想起曾閱讀古倫神父的著作《心靈陪伴的靈修之路》，當中有很多有關靈修的重要見解，盼以此文鼓勵他們在變遷下更要注重靈修，仰望聖靈，希望推介給他們和其他很想經歷聖靈帶領的弟兄姊妹。

古倫神父在該書的序言中直言神職人員要好好去了解 and 照顧自己，尤其照顧好他們自己的心靈需要，然後從聖靈之泉去支取力量，才有能力去幫助別人。所有信主的人靈修的目的是經歷內在的轉變（聖經根據是加拉太書二：20），是「源自聖靈之泉的生活」，以及被「耶穌基督的聖靈所穿透」，所以靈修是降服在上主面前，等候聖靈和自己的心靈對話。靈修並非只局限在讀經和祈禱，而是我們整個人時刻的參與，除讀經和祈禱外，亦可通過默想、儀式和苦修等活動或場景來進行，重要的是要放下自己的時間表（作者提醒以免操控上主），祈求上主按祂的時間憐憫我們，進入我們的心靈。此點對今日的職場人士而言明顯是大挑戰，因為急促的生活節奏已令人喘不過氣，加上我們總希望每次靈修都可以從主有所「得著」，但當我們習慣如此，其實是要神聽命或服侍於我，是對神的不敬，所以要謹記靈修的核心其實是我們和神的關係，在日常生活中時刻以不同形式仰望神。

靈修應是充滿活力的，既不是跳脫日常生活，而是讓聖靈進入我們的生活，面向我們的生命。古倫神父在書中引用了路加福音，

告訴我們耶穌昔日醫治人身體心靈的需要，讓人有得醫治和釋放的喜樂。所以聖靈之泉是使人更新、有醫治力量、使人堅強和使人潔淨。如果我們日常生活甚至靈修的動機是要滿足自己內在的私慾或需要，其實是聽命於魔鬼，亦是我們生活以至靈修感到枯乾的原因。相反若我們生活的動力是來自聖靈，當我們有解決不到的事時，我們可尋求聖靈的指引和幫助，並耐心等候，認定無論結果如何都是在上主的掌控之中，就有助我們面對生活的限制或靈修的無力。誠如作者的勸勉，吸取聖靈之泉亦需要我們去操練，成為我們的生活，甚至成為我們呼吸的一部份。筆者想到多年在職場的歷程中，過去面對很多非常困難的難題，或處身在很多很「凶險」的商業會議或人事糾結時，內心就暗暗祈禱，祈求和等候聖靈的介入引領，一次又一次賜予我出人意外的平安，又或引領我作出不同的決定，跨過一次又一次的難題。

靈修亦是健康生活的藝術，祈求不同的生活層面可以取得平衡，包括讓自己處身在大自然中、注意飲食、運動與休息、睡覺與清醒、注意自己的感覺與情緒等，對我帶來很大的提醒和安慰。筆者亦想到多年的職場生涯，自己其實不是一個善待自己身體的人，很多時候在持續勞役身體下，身心無力不在話下，自然沒有心靈空間或時間留給主，讓祂透過我的身體心靈去感受祂的心意。所以很多時候我感受不到上主的回應，其實是自己的問題，自然更要在日常繁重的生活步伐中定時停下來，去仰望聖靈的帶領。

今日當我們面對社會或職場很多的變遷，感到身不由己甚至無力，更要注重靈修，回到信仰的根本：因著神的恩典，祂和我有著親密的關係，我就可以在每天繁重、急速甚至無力的生活中仰望祂、留意祂、等候祂，讓祂介入我們的生活，讓神帶領我們同行，去面對當下的變遷。

