

靈程地圖

在變化萬千的現代社會中，行走天路的朝聖者常需要一份更新版的地圖，這份地圖建構在熟悉的地理上，卻能標示出最新的路線變化，指引尋路的人。



攝影 | stefan-kunze

明辨心聲 · 由心召喚

箴言四章23節：「你要保守你心、勝過保守一切，因為一生的果效、是由心發出。」這句話也可以翻譯成「在一切之上，你要切切持守你的心，因為這裡是生命的泉源」。「心」這個字在聖經裡有很豐富的涵義，「心」是人思維與靈性的中樞，也是人生命的泉源。它可以指自我意識與認知能力的總和，包括良知的迴響、曾有的記憶、推理與思考、意願與決定、深處的渴望、想像與情感。我們需要藉著聆聽，認識自己「心」的聲音，並在其中分辨神的召喚與引導，也學習藉著聆聽他人與世界深處的「心」聲音，啟發與調整我們在行動與服事的焦點。

明辨心聲

在現代都會人的生活中，我們每一天都浸泡在許多的雜聲與噪音中。從一早打開眼睛的那一刻起，屋內與屋外就充滿著不同的人聲與動物聲；走到地鐵或公車站，不斷有重複的廣播與廣告推銷；到了辦公室，不停的電話鈴聲與隨時的打岔充斥耳邊；下班後，走在都會的街頭與商場，更感到眾聲喧嘩。太多的雜聲與噪音進入心中，常令人心煩躁，也不容易聽到自己內心的聲音，更難使人敏銳地察覺聖靈的微聲，以至於分辨不出聖靈的提醒，自然不容易跟從聖靈的引導。

當我們靜下來獨處時，反而會發現外界的嘈雜雖然消失了，但是內心的聲音卻反而充滿各種不同的思想與情緒，紛亂而無緒，許多的波動仍在心海翻騰。面對這些發自內心的波動，我們需要在忙碌中停一停，用些時間來明白並整理它們，使我們學習有意識地敏銳於自己的聲音，覺察聖靈的觸動，意識自己需要調整的地方。習於忙碌的都會基督徒，應用具體而簡單的方式，從日常生活中許多事情的表象，進入「明辨心聲」，並在神的同在中感恩度日。

以下六個簡單的「意識覺察」基本步驟，可以運用在我們每日獨處與反思的時段：

A. 事件 (event)：今天最影響你的是什麼事？你看到整個事件的圖畫是什麼？在當時的情況下，你的反應與行為表現如何？學習為所發生的事感謝神，期待從中成長。

B. 思考 (thought)：反思這事件使你想起或聯想到什麼？在這件事當中，你對自己與對神有什麼新的體會與想法？對事件有何新的看法與角度？

C. 感受 (feeling)：發生此事，你的感受如何？問自己：我是高興還是失望呢？我有什麼負面的情緒嗎？在我的負面情緒背後，有什麼不滿足的渴望嗎？在我的正面情緒背後，有什麼被滿足的渴望嗎？這些感受是幫助我更想親近神、更渴望認識

祂，或是使我更遠離神？

D. 對談 (dialogue)：在默想中向耶穌傾心吐意，問耶穌，這些在你心中出現的想法與感受，有沒有特別的意義？求聖靈光照，以洞悉自己的動機、行為是否得罪神、得罪人，也為神在事件中的保守與祝福獻上讚美。

E. 悔悟 (repentance)：若省覺自己的過犯，則為自己的過失求神赦免，靠基督的恩典立志悔改，也饒恕他人，思考如何改變自己更榮神益人。

F. 代禱 (intercession)：為自己、他人與即將發生的事件代禱，感謝神此時此刻的同在，祈求前行所需的恩典與力量，再繼續工作或進行當完成的事，最後用主禱文作為結束禱告。

有規律地覺察自己「心」的聲音，使我們有意識地聆聽良知的迴響、浮現的記憶、深處的渴望、情感的起伏；才能進一步在聖靈光照裡醒悟，心中被激勵出新的意向與決定，使我們在選擇與行動中以基督的價值為依歸，行事為人效法祂、樂意以祂的心為心。

由心召喚

在覺察與敏銳「心」的聲音時，要特別聆聽自己的渴望，因為渴望影響並牽動我們內心不同層面的反應，包括良知的反應、聯想的記憶、推理與思考、新的意願與立志、冒出的想像與情感。渴望是一種內在的催逼力，會促使我們去追求一些期待中的事物；渴望也會推動我們追求想達成的目標。在都會生活的各種聲音中，他人的期待與要求常帶給我們壓力，這些「要求」很多是源自身邊的人心中的渴望 (desire)，為了滿足這些渴望，我們會忙於應付他們所表達的期待，甚至被他人的意願壓迫，產生焦慮和窒息感。

如果只將注意力放在滿足外界的渴望上，我們容易忽略聆聽，或是壓抑內心最深的渴望，漸漸產生不滿足的感受；也因為回應人的期待多過回應

神，導致越來越沒有渴慕神的熱情，與神的關係產生疏離。另一方面，當不能掌握自己的渴望、熱忱所在、夢想所逐，以及理想嚮往時，我們也不容易說清楚自己是怎樣的人，及期待將來成為怎樣的自己；如此很難確認與活出召命。

若我們能把一切的渴望帶到神前檢視，常在神聖潔的光中認識自己，會幫助我們意識到渴望之事背後的動機，檢視我們不正確的意圖，並看到自己喜悅與失望的情緒起伏，都與內心的渴望是否得到滿足有關。若將這些渴望向聖靈開放，讓神光照並引導自己，神將轉化我們的心，從覺察自己「心」的聲音，轉向聆聽神在我們心中渴望的召喚，需要在神恩典的接納中面對自己。以下三個建議可以幫助我們與神相遇，經歷神轉化我們的渴望：

A. 在坦誠中檢視渴望

無論是生活所需、人際所求、家庭所望、自己不足之處，渴望蘊含著我們對生活轉變的寄望與對神的祈求，其實，我們生活中的每種渴望都是心靈有聲無聲向神的呼求。我們只要坦然在神前檢視自己的渴望，無需擔心神會嘲笑或蔑視，試著誠實地面對七情六慾、思想情緒，甚至向神承認自己的野心與自私、慾望與妄想、失望與失敗、掙扎與跌倒。當我們能洞察內心深處的渴望，就能更清楚自己正追求與期待的幸福是什麼。

當我們能無遮無掩地檢視渴望，才能從渴望的事物上，轉向渴慕神與期待經歷神的愛、更多認識祂。我們的禱告便會漸漸從渴望得著的事物，轉變成更多渴慕經歷那厚賜一切恩典的創造主本身。在神愛的同在中，聖靈將引導我們最深的渴望並更新當中的動機與選擇，促成我們改變行動的方向。

B. 讓渴望呈現召命

當渴望轉成渴慕神時，這催逼力就成為禱告中轉化生命的動力，我們會呼求眾光之父，賜我們悟

性可以分辨虛榮的絢爛與真正的永生之美；知道神樂意將祂對我們的期待放在我們的渴望之中，也會引導我們的渴望，引導我們最深的熱情（passion）去追求對我們生命有益的事物。於是，我們的心靈逐漸甦醒（awakening），聖靈逐漸轉化我們的渴望，使我們的渴望轉向渴慕神的美善、基督的豐盛生命、上帝永恆的國度。

當我們越渴慕神時，奧祕的三一上帝會在我們看不見的隱秘處更新我們，有些渴望會漸漸消失，另一些更深的切慕之情則會由衷而生。聖靈會漸漸打開我們的眼睛，看見那些吸引我們的事物是否引導我們成為更真、更善、更美的自己？是否引導我們更渴慕一切美善的源頭？因此，每一個從渴望發出的禱告都可以被轉化成朝向渴求為榮耀神而活，並且在跟從基督的過程中，活出自己的召命。

C. 渴望開創新路程

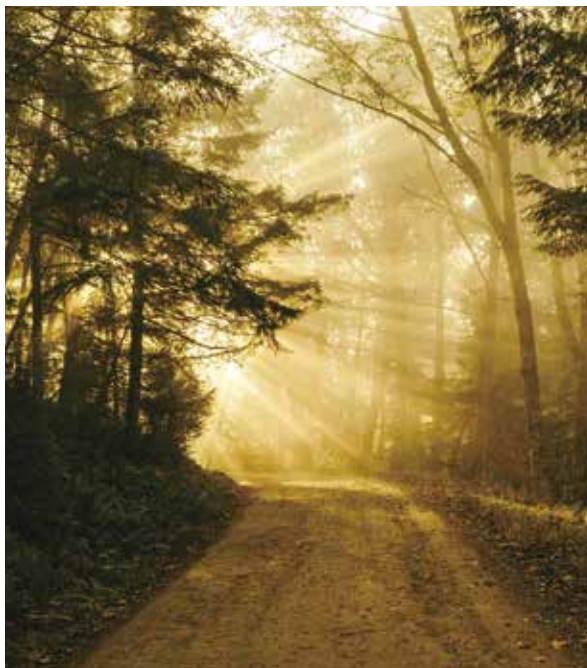
神可以藉著轉化我們的渴望，創造出祂對我們的遠景與夢想，轉化渴望的關鍵是將渴望向聖靈與聖言開放。當我們在聖靈的光照中，開始意識到自己渴望之事背後的動機與不滿足，接下來就是將這些渴望向聖言開放，祈求聖靈將聖言注入我們的心中，使我們在真理中被淨化、光照，漸漸渴慕基督的生命，從心底吸收神話語的亮光，並經歷在基督裡的滿足。因此聖言伴隨著禱告，幫助靈修者察覺聖靈的引導和提醒，並深刻經驗在基督的臨在中被轉化。

基督徒的靈性成長是一個轉化的「旅程」（journey），在成聖之旅上，從聆聽自己的「心」到敞開自己深處的渴望，讓聖靈與聖言引導我們更敏銳地察覺神的同在與引導，才能轉向神在我們心中的召喚：成就基督裡的自我。唯有我們成為不斷成長的人，才可能回應神給的新契機，擔負起更多新的託付，開創出新的事工與走出新的路徑。

從心轉化

以色列是被神揀選的民族，卻常因為「心裡剛硬」不斷受迷惑與犯罪；受到神的管教，直到他們回轉呼求神；神又再施恩與顯出憐憫，祂顧念謙卑與破碎的心，醫治更新憂傷與痛悔的靈。聖經更用石心換上肉心的象徵說明神要對以色列百姓所做的新事。以西結書十一章19~20節：「我要使他們有合一的心，也要將新靈放在他們裡面，又從他們肉體中除掉石心，賜給他們肉心，使他們順從我的律例，謹守遵行我的典章。他們要作我的子民，我要作他們的神。」神藉以西結預言在這末世，神要招聚祂的選民，並要將聖靈放在我們裡面，又從我們心裡除去不信的頑硬之心，賜給他們順服的肉心，因此能順從祂的命令，神也要悅納祂的子民。（結三十六26~27）

耶穌道成肉身，就是要重造新人的心，使人恢復神的形像。馬太福音十一章29節耶穌說：「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式。」心裡的「柔和謙卑」是神的樣式，耶穌一生順服父神，降卑捨命的內在精神與態度，把屬神兒女的心呈現出來。使徒保羅也勸勉信徒：「你們當以基督耶穌的心為心。祂本有神的形像、不以自己與神同等為強奪的。反倒虛己、取了奴僕的形像、成為人的樣式。既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。」（腓二5~7）神已在基督裡為我們造新心，這順服且倚靠的心也是「基督之心」。



當我們能以「基督之心」引導「心」聲音時，便能以基督之心敬拜神，並服事屬於我們的世代。我們若能在每天找出一些時間與騰出一點空間，用心聆聽自己與他人的「心」聲音，並在其間聆聽「基督之心」，分辨聖靈的工作，必能更具體地明辨與回應神的召喚。在這新的一年中，讓聖靈使我們的心甦醒，使我們更多認識神、認識自己、認識他人與認識神所造的世界。使我們對他人與世界的需要更敏銳，感應這世代的良知與焦慮、記憶與感嘆、思考與掙扎、深處的想像與情感的波動，更能回應在他人生命與時代處境中從神來的呼召。 ❀



伍潘怡蓉

曾在臺灣校園福音團契服事。1993年，她到香港中國神學研究院進修神學與輔導。多年來，她一直參與海外中國學人的門徒訓練，並於比利時魯汶大學進修靈修學與教牧學。2009年回到香港中國神學研究院服事，她期望日後繼續在整合實踐神學與基督教靈修學上有更多研究。