

## 靜觀靈修

夏淑儀姊妹

經常遇到有人問關於靈修的問題，就是無論我們有多努力，希望能夠在祈禱學習中有改進，但仍然在祈禱中感到乏味和失望，好像沒有什麼得著？又或者為什麼在今天資訊爆炸的世界裏，其實我們對祈禱的知識並不缺乏，但可以真正在禱告中，經驗上主的同在與真實的經驗卻不多？如果這些都是大家關心的問題，那麼學習靜觀靈修希望可以帶給大家一條新的出路。

靜觀靈修是基督宗教非常珍貴的靈修傳統，是一種祈禱方式，透過安靜，運用感觀，進入經文或事物，接觸自己內心，更加認識自己，在內裡與主聯合，在外過著保持警醒的生活，學習基督謙卑虛己，默觀世界和自己的感知，與主更深的相遇，讓基督的生命，在我生命中彰顯。

靜觀是靜默的祈禱，是一種不用言語的祈禱方式。聖經中常提到耶穌基督在工作完成後，退下來獨自退到山上祈禱，可見耶穌是何等重視與父上帝相交。祈禱並不是單為有需要的事情祈求，更加是與基督一同藏在上帝裏面。以賽亞書 30 章 15 節也有提到，『你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩』，可見在靜中與主相遇，重新得力，是耶和華的應許，也是基督耶穌立下的榜樣。

靜觀祈禱是一種生活的態度。首先，學習耶穌基督的謙遜，虛己放下，降服於主。靜觀是開放自己，讓聖靈在我裏面動工，願意被上主使用，是按著上主的旨意和時間。靜觀是叫我們不要追求擁有，放棄追求包括屬靈的高峰經驗，上帝的祝福，驀然的感悟，而是甘願降服於生命的主面前，接受生命中所有的一切。除此之外，我們也學習基督耶穌的獨處，祂的生活雖然忙碌，卻不會忘記與上帝的約會。生活在現代的都市，我們容易迷失自己，安靜獨處乃是回歸上帝尋回真我，找回內裏的平靜。內裡平靜也代表著一份警醒的情況，更專注當下所發生的一切，免得陷入迷惑。警醒生活就是要守護自己的心，不讓任何憂慮恐懼或不純潔的思想進入。這樣我們就能保持清心，不隨波逐流，看透事物的表象，能辨識問題的根源，不會在日常生活中妄動。內裡的平靜讓我們更敏銳於體察和聆聽他人的需要，也讓我們樂意分享基督的生命。我們學習靜觀並不是追求成為更屬靈的人，乃是常常住在上帝裏面，以至生命中流露上帝的關懷與憐憫。

靜觀祈禱是本質的呈現，是安歇在上帝大愛之內。當我們藉著默想，在腦中持續浮現內心的渴望，意識到上帝的大能和神性，便由心而發回應上帝，與上帝交談。靜觀進到最後的階段是無言無語地，投入上帝的臨在中，這是放下一切思绪，在意地安歇在上帝之內，只要仰望上帝，不必再刻意地去思考什麼，只是相信這一刻，上帝臨在於我的事實。

靜觀和默想有什麼不同？默想涉及了言語、符號的溝通，是人心智的活動。在默觀中我們運用想像力和理解力，去思考或感受一些經文或外在的事物，藉此引起我們對上帝臨在的意識和醒覺，以至產生對上帝的思想和情感的回應。默想的內容可以是經文默想、大自然默想、藝術作品、文學創作等等。相比默想，在靜觀中我們的角色是被動的。靜觀不是我們做什麼可以親近上帝，而是接受上帝已經為我們成就的一切。上帝在我們裏面，我們只管內心全然相信，安歇在上帝大愛之下，相信單單上帝已經滿足我們的一切，祂已經親自與我們同在的親密和真實。當進入內裏越深，我們的經驗隨著轉化，我們將會經驗上主的喜樂與平安。這不是知識的得著，也不是任何字句或思想所能夠形容。在靜觀中沒有什麼需要「做」的事情，反而需要「不去做」任何事情，只是靜默主前領受上帝的愛和恩典。

作者為本堂教友