

唱出你的心禱

程國儀



曾看過一個故事¹：一位婦人去見牧師，低頭喃喃地說：「我真苦啊！丈夫非常刻薄可恨，令我苦不堪言。三個小孩都有學習和情緒問題，其中一個更患了肌肉萎縮症，要坐輪椅，丈夫卻從不幫忙，甚至看著我抱著孩子上廁所，也不肯伸以援手。上星期父親去世，我發現自己的名字已從父親的遺囑上刪除，因為他憎恨我的丈夫。」

「牧師，今天來找你，是因為我向神禱告，求祂殺死我的丈夫。我對主說，我要一條出路！我覺得自己是一隻被困在籠中的小鳥。」

接著，她抬起頭來，對牧師說：「但當我那樣禱告的時候，神用祂向來對我說話的聲音，清楚溫柔地說：就是籠中的小鳥也會歌唱。」她停頓了一會，眼中流下了淚水，啞嗆地再對牧師說：「牧師，我該怎樣做？怎樣按神的回答活下去？」

牧師想了一下，輕聲地說：「如果神要你歌唱，你就唱一首歌吧！」

舊約詩篇有150篇，每一篇都是個人或群體向

神吟唱的禱告。詩篇第八十八篇是希慢的詩歌，也是一個非常絕望的禱告，在黑暗中的生命向神呼求，而禱告也在黑暗孤寂中結束，神並沒有回答和拯救。

我們的生命靈程會有不少高山低谷，上世紀的靈修大師Evelyn Underhill對靈性有一個完整的敘述：

「一個屬靈的生命是一個單單根植於神的生命——我們所有的行為都以此為中心，完全浸透在神的實在和祂的所有權裏，將自我交付於祂旨意的偉大樂章中。」她將屬靈生命的樂章分為五大階段²：

- **靈性醒悟** — 人的靈性復甦的時刻，開始意識神的存在和祂對人的愛，無論是頓悟或漸悟，人與神開始建立關係，經歷有神的喜樂、平安與興奮。

- **身心潔淨** — 經歷了神的愛和聖潔，信徒開始與神同行；從謙卑學習捨己，除去個人的私慾、習慣及一切攔阻與神同行的思想，進行多種屬靈操練，努力修正道德和磨練靈性，潔淨自我的驕傲和靈性的疏懶。

• **靈命光照** — 更多道德操練和靈性更新，信徒更深體會神同在的喜樂平安。起初(醒悟時)的平安喜樂好像月亮般溫馨，現在的卻像夏日陽光。

(這三個階段統稱為第一密契生命，靈性還沒有完全成熟，需要更深地潔淨、光照。)

• **心靈黑暗** — 這是靈命深處最可怕的一段路程，有時在不同的階段短暫出現，有時卻特別漫長，好像約伯的遭遇一樣。

神好像消失了，完全無跡可尋。信徒內心失去平安喜樂，只感到荒涼孤絕；禱告沒有回應，讀經全無意義，心靈痛苦莫名。信徒只有專心相信神，單單抓緊獨一的神，不倚靠任何方式，只等候神再次用祂的方式向人顯明祂自己。

• **與神聯合** — 這時信徒能完全享受與神同行同在，神的榮光也照透信徒的生命，活顯了道成肉身的見證，向世人顯示了以馬內利，神住在人的生命中。

無論我們今天是處於低暗幽谷或是歡樂高峰，我們都有一首心靈之歌可唱，只要那首歌是獻給神的，也就是我們心靈的禱聲。正如司布真(Charles Spurgeon)說：「無論你喜歡與否，求問神是天國的法則。」詩篇一二六篇是一篇喜樂的禱告：「當

耶和華將那些被擄的帶回錫安的時候，我們好像做夢的人。我們滿口喜笑、滿舌歡呼的時候，外邦中就有人說：耶和華為他們行了大事！耶和華果然為我們行了大事，我們就歡喜……」歌唱的人情緒高漲、歡欣。

馬丁路德(Martin Luther)如此說：「除了神學以外，我認為音樂是站在最高榮譽的位置，美妙音樂是先知的藝術；是唯一的藝術，可以平復波動的心弦；音樂是神賜給我們最華麗喜悅的禮物之一。」音樂不但悅人耳朵，更能幫助我們向神表達內心深處的思念之情。如果禱告是與神交通，音樂一定是其中的一種方法。保羅說得好：「當用詩章、頌詞、靈歌彼此對說，口唱心和的讚美主。凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父神。」(弗五19-20)

你向神唱出怎樣的心禱呢？

註：

1. Annie Chapman, "Even in Pain, Finding Our Song" *Decision* (October 2002), p.9.
2. Evelyn Underhill, *Mysticism— The Development of Humankind's Spiritual Consciousness*, London: Methuen & Co., 1911, pp.167-265, 381-443.

(作者為大使命中心美國事工拓展主任)