

# 操練專一聚焦的觀點

程國儀

從心理學的角度看罪，不過是否定、忽略或崇拜自我人格的不幸結果，而非在福音亮光下醒過來，以信心、盼望和愛心回應神拯救的邀請。或許，當假謙卑、焦慮，或缺乏信心和希望來臨時，我們會否認耶穌基督住在我們的生命之中，因此我們會有許多負面情緒，沒有平安喜樂，不能享受神的恩福，也不願意與他人分享神恩賜給我們的禮物。當我們忽略了神住在我們生命之中，就會埋沒自己的天賦才能，不去發展，也不用以服侍他人。當我們崇拜自己的人格，以此去填補不安全的感覺或道德不完全的限制，我們就是將神從生命中心的位置上移走，以自我代之，成為個人生活宇宙的核心和目的，如此我們就不再是耶穌的門徒了。

換句話說，我們要正視生命觀點。在原罪的影響下，我們承襲了分別善惡的本能，自然地區分所接觸的事物，卻忠誠地傾向負面，結果當我們感到低沉、焦慮、不安、煩亂、傷痛或不可愛等等，就會主動地傾向自我扭曲的推敲、不健全的想像及衝動的行為，皆非出於神安排我們去執行的，而只是滿足自我和他人不實際的期望。但在神原創恩福的精神下，我們必須開放自己的生命，不斷喜愛領受神時時的供應，活在當下，服侍他人。若非如此生活，不但愚昧，並且危險，因為會使我們失去了神

子民的生命活力。在這極需要神聖、愛的能力、信任和希望的世代中，要具體顯出神真實活在世人生命中的確證，也就要在生活的言行細節之中表現出靈命了。

不過操練靈命成長的過程中也許會有危險，在追求愛神及服侍人的過程中，知識、情緒、行為的總和並不等於成熟的靈性。神恩永不可忘記或輕視，如果我們忽略了神的恩典，就永不可能長成神兒子的模樣，故此聖靈必定會提醒那些專心操練靈命的人。正如小孩子非常清楚知道一切都非他們的，每一樣得來的東西都是禮物，故此他們常常活在期待之中，盼望出乎意料的，相信難以置信的，接受不配接受的。

神有深不可測的奧秘，人生也同樣充滿了奧妙和困局，而人生的奧妙和困局卻是靈命成長過程中不可或缺的台階，正如我們使用智識大能的同時，也要應用我們不明所以的局限。當我們已經盡力而為，但環境仍未能有所改善，困難仍然重重，出路仍然迷茫，這時已非思考可以解困。好像一架飛機盤旋天空，飛到雲霄極處，機師肉眼不再可以觀察航道的時候，他必需依靠飛行儀器的幫助方能正確前進，否則可能出意外。他要「忘記」或「不信」自己眼睛所見的，而要一心相信和倚靠飛行儀的指

示前行。當我們陷於人生困境黑暗之中，我們的眼光或會失準，聚焦在失敗、孤苦、絕望和不義之中，但我們卻要恆久忍耐，堅持到底，在我們的心思意念都告訴自己要放棄的當下，抓緊那唯一可以幫助我們站穩並可以前進的「信心」——信靠主耶穌基督帶領的心。

若是如此，在我們竭盡所知、枯腸所思仍陷於困境和無助之中，會頓然領悟、欣然擁抱神的恩典。危險之處，就是我們常常看自己為強大，好像一位主人，而非一位僕人；看自己的才能，好像已穩坐冠軍，而非不斷奔跑在上主的道路之上。當我們只靠自己個人的能力，安全感也不過是幻覺而已，更可能引致我們迅速走上錯路。正如我們將一切交託神，卻逃避個人的責任，不願被神使用，連一根指頭也不願意動一樣。若要清心看見上主，我們首先要看見甚麼把我們的注意力分散。清心就是清晰地聚焦在必要的事上，全心全意專於一事。正如耶穌所說：「**一個人不能事奉兩個主。**」(太六24上)祂沒有說你不應該，或你不可以，而是說你不能夠。所以這不是不可能，按照耶穌一貫的淋漓盡致，祂不是提出應該如何活在理想世界之中，祂乃是闡明神最深的生命原則。祂沒有說這是如何一回事，實際上我們都不能夠服侍多於一位主。

耶穌又說：「**因為你的財寶在哪裏，你的心也在那裏。**」(太六21)我們活在世上最想得到的是甚麼呢？許多人想得到的就是個人的安全感。如果安全感真的是我們的財寶，我們的心就要去尋找那個代替神的偶像，因為我們不能完全屬於神，也不能全心全意專心跟隨主，如此我們的心就會受到另一個財寶所主宰了，也再難獻上自己去服務他人。換句話說，我們不能全心全意專一愛神，除非我們正視自己的心懷二意，並思想自己為甚麼會心懷二意？是否在許多事上尋找安全保障呢？如果你在越多的事上找尋安全感，就有越多要得財寶的心意。假如有一千樣人物事件令你有安全感，你就有一千

條財寶心意。人的安全感的確是非常纖弱微妙的！

焦慮、低沉、納悶、受壓、煩亂等情緒，常常顯出我們寄望於神以外的人、事、物之上，心意已經分散了，不再專心一意在神身上。有時，那些事物是我們自己的智力及理性，雖然所產生的負面情緒並無不當，也非神的懲罰，反而是溫柔堅定的提醒：不要自欺欺人了！但負面情緒強烈地提醒我們在等候神行動介入的當中，去尋求正確的觀點。正如一條金屬長管，若不在中間開出洞口，是不能吹出聲音的，但我們往往抓起自己智慧的金屬長管就拼命地吹，直到筋疲力竭，昏迷不醒，因為我們渾然不覺神在我們生命中的恩賜。

握在我們手中和握在神手中的張力常常在信徒的生活之中顯見，其實那也是一種祝福。因為就是在困難環境之中仍然有指望，在努力以赴的挫敗之後仍然可以踴躍，只要我們不忘記神要我們在這憂患重重的世界中全心專注的一個問題：現在我該怎樣真實地去愛神、己、人呢？

或許我們承認答案只能回答在當下應該怎樣，因為聖靈隨祂的意思引導我們。如果最激勵人生的大事就是尋找當下我應該如何去愛，當找出答案時就給生命帶來了無比的震撼，也讓我們感受到正面的情緒，不會覺得「我到底失去了些甚麼？」沒有任何事物可以取代主，並且不斷在驚奇和敬畏中追求正確的觀點，無論我們有多少才能都必須願意等待神聖的呼召，倚靠神的恩賜去建立人生的規範。我們的生活、動作、存留處於神奧妙的大能中而不驚慌，雖然這奧秘甚大好像鬱悶無望的壽衣，壓倒我們一切的可能思路，使我們進入極大的黑暗中，但晨曦必定來臨。主耶穌不是有應許嗎？

耶穌說：「**復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活；凡活著信我的人必永遠不死。你信這話嗎？**」(約翰福音十一25-26)

(作者為美國加州活望之家牧師，作者保留本文版權)