

新冠肺炎疫情下的靈性操練

正道福音神學院彭怡珍教授

誰也沒有想到這場戰役是地球村裡的每一個國度每一個公民都需要面對的，我們終於發現沒有人是準備好的。在排山倒海而來的疫情資訊中消化現實，在手忙腳亂中適應大環境的改變，除了為自己和家人做好最合理的防疫安排之外，或許你這一段時間所忽略的是如何讓自己的心靈也增加對恐慌和沮喪的免疫力。以下是從靈性操練的層面來看我們如何幫助自己在這場戰役中從容地繼續與神同行：

一. 體會人生中常有插曲打斷我們（interruption）：插曲打亂了原本的人生完美計劃，就像使徒保羅遇見的船難，差一點就到不了羅馬了（徒 27, 28 章），其實能讓你到達目的地的不是船，是造物主，你人生的主宰。這次的疫情威力太強烈，我們都忘了我們是那麼習慣生活有常規，我們那麼習慣規劃我們的日程表，我們太習慣照著自己的期待一步一步的達成目標。我們不習慣買不到我們想要的東西，我們不習慣無法確定今年出遊的時間，我們也不習慣無法掌控工作和財務管理的進度。插曲是幫助我們停下來，從我們手中的忙碌停下來，從我們不停地計畫中停下來，從我們的掌控慾和野心中停下來，停下來看看自己的心靈，停下來看看神要你看的人事物，停下來默觀那一幅神要給你的圖畫，一幅更大的圖畫，比你自己想畫的更美的圖畫。

二. 接受這段休息和重新調整的時間（realignment）：對於一個活在快步調的現代人來說，休息是奢侈的，但是是必須的，安息是神所設計給人的，就像我們的身體需要每天有一段固定且有品質的睡眠一樣，我們的靈魂，我們與神與人的關係都需要在安息的狀態中去建立和維持。這次的疫情強迫每一個人都要習慣留在家中，避免所有不必要的活動，這絕對是一項艱難的考驗，因為我們不喜歡不自由的感覺，就像那些守安息律法的人給我們的感覺一樣，但是這是一個難得休息和重新調整的機會。在監獄裡的使徒保羅，若不是因為生命裡有基督，心中有使命，總是積極奮鬥不懈的強者如何能安然自處於那樣的不自由（徒 28 章、腓 2 章）。這段時間，我們可以讓自己重新調整，在不自由的狀態裏重新調整自己的心態，去感受在基督裡什麼是自由的，什麼是不能被隔離的，什麼是不會受到限制。

三. 找到和建立自己和家人的屬靈規律（spiritual rhythm）：每一個人都有自己的生活規律，什麼時候工作，什麼時候用餐，什麼時候休息等，每一個家庭也有個別的一套，或許有很多相似的，但也有獨特的。屬靈規律也因人而異，什麼時候是你平常單獨親近主的時間？什麼時刻是你可以安靜深思默想的片

刻？什麼方式是你喜歡或是習慣的？獨處、默觀、聽詩歌、寫日記、畫畫、散步、欣賞大自然、享受故事、或禱告、或默想經文，每一個人的時段和方式都不一樣，但是靈魂的需要是一樣的，需要有一個空間在心靈深處與神並與自己連結、與自己的理性和情感連結。Mark Buchanan 在他的一書，「Spiritual Rhythm: Being with Jesus Every Season of Your Soul」中引導讀者發現自己的靈魂所處的季節，和年齡無關，你的季節是茂盛的？還是寒冷的？是閃亮的？還是沮喪的？擁抱你所處的季節，

找到那些可以幫助你的心安靜在基督裡的方式，避免那些讓你的心更煩躁的活動。特別是受疫情影響環境轉變的過程中，這就像是一個新的季節，盼望你在生活中建立新的屬靈規律，讓你的心真實地感受到與主的親近，也幫助家人建立他們的屬靈規律，讓身體和心靈的免疫力都能夠剛強起來。