

青年靈性培育 有神性也要有人性

游小允

青年是教會的希望，相信無容置疑。因為無論事情做得如何彪炳，成績如何輝煌，要延續下去，則要承先啟後。基督信仰亦然，而且要做到質量並重，不但讓更多人認識決意跟隨主，更要由心與主建立關係，活出信仰，這啟後的工作毫不簡單。喜見教會內不乏有心之人，在學校、堂區、媒體以及不同的平信徒管道上努力為培育青年信仰籌謀。他們舉辦吸引時下青年的活動，走近他們，陪伴傾談從而建立關係。在知性上，將教會的信仰寶庫——教理教義、社會訓導等等重編為適合青年而設的簡易本，與他們研讀討論。在靈修上，鼓勵青年參與禮儀生活，更積極與他們一起祈禱聚會，避靜朝聖。這一切事工滿有心思也兼顧不同範疇，但可有想過如何使之更為精進？讓青年人的信仰深化在地，堅定於心呢？

走在青年活動年齡上限的盡頭，筆者盼望將親身走過的經歷以及在「心靈教育」¹工作中所得的一點體會與發現，整理闡述，讓大家對青少年靈性成長多加一些想法，引起新的思維。

回顧個人的信仰經歷，筆者也是從家庭、學校以及堂區開始接觸信仰，由吸收知識，背誦要理，以至祈禱，參與彌撒，在善會服務，一步步走過來。直到大學畢業，開始工作之後，遇上對筆者信仰好奇的同事，才讓筆者漸漸發現兒時學習過的道理並不

1 「心靈教育——學與教的終極關懷」計劃於2008年由關俊棠神父始創，是一項關顧全人發展及推動靈性培育的教育計劃，盼望在現今的教育界開闢一片關顧心靈的空間，讓師生得到身心靈的健康及發展。

足以應付他人的提問，因而展開了對信仰知識的探尋，原來在回答他人疑惑之時，筆者也正在告訴自己所相信的是什麼。

深化信仰，或許就是需要一個提問，在懷有信德之時，青年人如何以理證道？如何讓身邊的非教徒同學、朋友明白你所相信的？上教理班、再慕道都是可取之途，但最重要的就是培育者在過程中如何協助青年用自己的言詞去表達自己的信仰及想法。而且，培育者更可在交談中邀請青年嘗試將信仰放入生活，做個實驗，諸如：當面對一個你不喜歡的人，甚或是與家人爭吵時，嘗試有意識地實踐愛人如己的誡命。從真實的經驗，讓每個人發現自己心中真正重要的意義與價值，甚至是阻礙，無論事成或敗，至少在這個嘗試中，青年如實地將所相信的付諸實行，透過新經驗擴闊青年既有的想法，並將這份信仰知識活化。即使在過程中出現疑惑，不要害怕更要好好把握機會，讓青年人一起學習釋疑，甚至如何將之默存在心，反覆思量，因為在信仰中的確不是所有東西都能夠完全解釋。當青年將知識通過經驗慢慢內化，它不但成為青年自己的東西，甚至在突然出現的領悟之中產生不一樣的智慧。

除了知性理解，青年也需要與主日久生「情」，但在此之先，青年需要的是能夠保持內心平穩與安定的方法。在機不離手的世代，要身定心靜絕非易事，因此，身體放鬆與呼吸練習是尚好的工具，目的是幫助青年透過專注一件事——自己當下的呼吸，鍛鍊自己的內心不被腦海中排山倒海的思緒所牽扯，有能力將心帶回現在。能夠守好自己的心，才能達到收斂心神的效果，展開祈禱的序幕。

祈禱的方法種類繁多，以誦詠經文最為常用。就以天主經為例，它不但是主親自教導的經文，而且簡潔精要，其次序內容也

富有深意，如果能讓青年先領悟當中蘊藏的含意，然後在誦唸時，意識著自己正在與誰交談，並注意著自己所說的每一句話，一心一意地向主傾吐，筆者相信誦唸經文也是一種有深度但不花時的靈修。但為青年人，甚至大多數教友都面對同一挑戰，就是對經文過於純熟，以致誦讀速度倍增，容易走進不假思索的機械化模式中而不自知，如此，無論禱詞的數量有多高，失掉的卻是祈禱的重心——與主共聚的時刻。守心看似簡單，但易學難精，需要重複不斷的練習才能夠運用自如，手到拿來。當然也需要上主恩寵的幫助讓我們可以跨越操練時感沉悶沒新意而停止的誘惑。當基礎打穩，不論是口禱、心禱、默禱、集體禮儀、祈禱聚會也能夠念茲在茲，身心合一，迎接主隨時的來臨。

談「情」絕非獨角戲，除了用心講，青年也要學習用心聽，透過靈閱，讓聖言融入生命之中，不單理解文字意思，更可深入聖經，運用想像，默想自己走在主到過的不同場景下，真實地體會這個真人真天主。在觸處之中，學習對主止語，耐心靜待等候，使青年有機會經驗到如厄里亞先知一樣在微風細雨中聽見主的聲音。當然，主的聲音不常是我們真實聽到之聲，有時內心的一些感覺、觸動，也可以是主出現的記號。因此，為幫助青年與主建立更貼心的感情，讓關係是互動，能交流，提升青年對自己內在動態的覺察及表達之操練亦是可循之路。

信仰需要理性的思辨明瞭，也需要用情連繫於主，目標不止是成聖自己，更希望聖化他人，在生活中以行動活現主愛，讓世界變得更加美好。但要流暢地接收並傳流這份愛，除了以上談及較神修性的操練外，人格成長，自我認識與疏理亦是另一個需要關注及打穩的基礎。

由於家中管教甚嚴，筆者從小就想努力達到大人定下的標準，成為他們心中的好孩子，因此不論在學業或行為上也盡力做好，可惜力有不及，因此成績一般，老師對筆者的評語多是「有潛能做得更好」。原來這種兒時經驗足以在筆者心中留下一句「我不夠好」的自我形象。這句話看似普通，一方面它積極地驅使筆者更努力做好每件事，但與此同時，卻讓她不自覺地阻隔著自己相信我是珍貴、是可愛的核心價值，因為筆者心中的「不夠好」常產生一種令其難以安然接受讚賞的拉力，即使事情已經做得好，這種拉力往往把她帶回不夠好的位置，而人本質的好，天主眼中也認為的好卻被那心中的一句話遮蓋，難以呈現。

類似上述例子將人性的美善智慧覆蓋的情況，在人內心之處並不罕見。因為成長環境、父母關係、照顧者的態度及表情，也可能在青年的成長過程中，在不同的互動下，在其心中留下種種不健康的自我形象，諸如：當父親因經濟窘迫而終日愁眉不展，孩子因不知情而誤以為自己不受歡迎。或在有需要之時，卻被照顧者大聲喝罵，因而覺得自己是被討厭的。產生不健康的自我形象雖然不全為惡意中傷之果，但卻潛意識地影響人的成長，使其在日常生活社交中也容易以防衛機制的模式與人互動。因為心中曾受傷而產生深度的恐懼與不安，使生命的活力受到牽制，以致窒礙靈性生命的展現，概括描述就是快樂不起來，做什麼也提不起勁。如果我們相信主就是生命，予人希望，使人生生不息，這樣的生命狀態豈不是與此背道而馳？再者，更有人因與父親關係疏離或不和，令他儘管在頭腦知道天主有多好，怎樣無條件地為人死在十架上以及對人的叛逆仍不離不棄，但由於心中的障礙，現實生活他如何被父親無視或遺棄，使他與主的連繫就此倒塞著。

由此可見，人性與靈性兩者並非分割，而是緊扣互動。假若青少年能夠從小就深入認識自己，發現過去的處境如何影響著、塑造著今天的自己，透過和自己對話，學習接觸與聆聽自己的感受、觀點、價值、期待與渴望，從而在培育者或是專業助人成長的同工的共在、接納、明白及引導下，疏理成長的障礙、處理受傷的痛楚，軟化凝固的惡習，澄清混亂的價值觀，青年可以為自己重塑自我形象，就好像把各自的生命容器清洗整理一番，預備好自己的心田，流暢地接受並盛載天主給予的祝福與恩寵，讓生命綻放流動，與他人共創互通。這不就是邁向生命——天主的跡象嗎？

信仰的傳承的確有賴前人的分享，筆者有幸遇上幾位給予我多方啟導的生命師傅，他們教導我以更整全的人觀認識自己，改變自己，以更廣闊的視野尋覓上主，以更細緻的心經驗信仰。他們以自己的生命來告訴我，靈性的健康與豐盛就像健身一樣，即使已達從心所欲之年，也必須老老實實在一切處每天下功夫，沒有人可代勞，沒有事可取替，在身、心、情、理上修剪孕育，好好配合與主協作，才讓主的素質散發在我們的一言一行中。盼望這篇分享能為您帶來點點啟發，在青年靈性培育的路上，因為有您，為青年帶來多一點幸福，為世界帶來改變的希望。