

Jul 2018 拉法見證

我是拉法中心在多倫多開辦的情緒四重奏系列課程Level 3的學員。

我在2005年從中國大陸不經移民中介，自己獨立申請加拿大聯邦級別的技术移民，9個月批出，於2006年底以永久居民身份成功落地多倫多。移民加國之後，為了融入加拿大主流社會，我重回校園，在加拿大最好的大學多倫多大學先後就讀，獲取我人生中的第二個學士學位和一個碩士學位。在就讀大學期間靠著勤工儉學、獎學金和助學金支付了我一半的學費，並在碩士畢業時由大學教授推薦直接進入大學附屬的醫學研究院裡全職工作。在我的屬靈生活裡，我也是積極參與教會內外各種事工和社區宣教組織團隊的核心人物。在很多人眼裡，這樣的我是一個很有能力的人。然而，鮮少有人知道，我為了贏得別人的稱讚，總是戴著假面具做人。在一片鮮花和掌聲的光環背後，我時常感覺活得很累，有時候甚至想像蝸牛一樣縮起來不見人。

我出身寒門，父母的文化程度很低，生活也僅夠維持溫飽。然而他倆卻竭盡全力，給我提供他們力所能及的範圍內最好的教育和生活環境，希望我長大後能夠獨當一面，為他們爭一口氣。我卻從幼兒園開始一直到大學畢業都是就讀本地的名校。由於父母從小的灌輸，我一直認為自己必須要全力以赴做到最好，以高成績博取老師的重視，從而在無邊的學海中殺出一條血路，為父母爭光，讓他們為我感到驕傲。就這樣，一介寒生的我真的靠著自己的努力成為了老師眼中的“尖子生”。我的成績不僅要全班第一，還要全級第一，甚至要是全省市同級學校中的第一。我的字典裏沒有“最好”，只有“更好”。突然間，身邊所有的人都在鼓勵並讓我堅信“能力代表一切”。我覺得自己就像攀附在自己能力的肩膀上，領受鮮花和掌聲。我心裏明白，能力是要通過別人的認可才可以稱之為能力的，所以我拼命地去扮演我的父母、長輩、師友心目中的“理想人士”，整天戴著假面具做人，為了博取別人的讚賞而隱藏真正的自我。我這樣做的時候心裏其實很累，卻擔心會失去別人對自己能力的肯定而不敢停下來。

感恩的是，在我瀕臨情緒失控的邊緣，神把拉法基金會開設的「情緒四重奏」系列神學輔導課程帶入了我的生命中。在一次拉法舉辦的「生命更新的醫治」課程的習作中，有一道習題是需要我在沈船之際把我自己認為是對我生命中最重要的東西按照其重要性先後拋棄。我的答案是“最難捨棄的是自己的能力”。我甚至認為個人能力比健康更重要。我認為如果自己沒有能力，得不到別人的認可，那可是生不如死的境況。席間，我的課程組長很擔心我，覺得我這種藐視健康而盲目相信個人能力的態度很危險。然而我卻不以為然，以為自己正值壯年的時候根本不需要憂慮健康問題。沒想到，當這一階段的拉法課程剛剛結束，我的組長還在飛機裡往下一站出發的時候，我就病倒了，整個人虛弱到在烈日炎炎的路上行走時居然還會手腳冰凍，全身盜冷汗。為我診治的中醫師也嚇了一大跳，聲稱我這個病是工作勞累到心力交瘁所致，必須要食療養生休養起碼半年才会有好轉。當時的我除了一份朝九晚五的五天全職工作之外，還同時兼顧三個教會開設的五個事工，外加籌備帶領一個國際差傳的宣教團隊。就算我的時間管理、項目管理等職場技能再強，也無法面對如此不切實際的工作強度。於是，在無數個靠著濃茶咖啡支撐精神的漫漫長夜之後，我終於病倒在床。當我喝完藥躺在床上休息，靜靜地做著從拉法課程中學到的身體「自覺」練

習，默默地「聆聽」感受自己的身體在控訴我常年對身體健康的忽略，心中懊悔不已。個人能力終究是沒有健康來得重要。沒有了健康，病弱無力的時候還有什麼能力可言呢。

一個像我這個自以為蠻有能力的人通常也是盲目自大的。就算我一再矢口否認，我在拉法習作中畫的各種心理畫都顯現出我的虛榮自大。有一次，我在準備帶領一支國際宣教隊伍去海外宣教之前剛好上了一期拉法「生命更新的醫治」課程，組長在解讀我畫的心理畫作業的時候就已經預言以我當時的自大心態會在領導事工中遭遇很多人際衝突。結果拉法組長不幸言中，在我生平第一次以領隊身份在海外進行宣教事工的時候，我遭遇到各種挑釁、刁難、誹謗、中傷。然而在我最脆弱最受傷的時候，我聽著「天父的心聲」敬拜詩歌，做著身體自覺的練習，突然間我感覺到我被慈愛的天父擁入懷中。祂的榮光籠罩著我，給我溫暖和安慰，告訴我在祂的眼裡我是祂最寶貴的女兒，我不需要做什麼去顯示我的能力，也不需要贏得祂的讚賞。無論何時何地，祂都在我的身邊，陪著我前行。我只要向祂呼喊，祂就會給我幫助。我是一個從小到大都在拼命壓抑自己的悲傷情緒，極少哭泣的人。然而在那一刻，我卻忍不住痛哭失聲，在主的懷抱中我的眼淚漸漸轉化為由祂而來的平安。就這樣，我得到了主的醫治冷靜下來。隨之而來的是從多倫多拉法班裡的同學以及我自己的教會導師們如洪水般傾瀉而來的禱告、鼓勵和祝福，讓我在愛中走過了那段艱難的路程。事後，誤會冰釋，衝突化解，而我最大的收穫就是親身感受到與神同在的幸福，並且領略到神把我引領到祂的各種事工中，原來是旨在要我學習謙卑和順服祂的旨意。

"萬軍之耶和華說：不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事"（現代標點和合本，撒迦利亞書4:6）。我承認自己確實有點小能力，然而如果沒有神的恩典給我創造一個哺育我成長的生活背景和友愛互助的工作環境，我哪裡有機會能培育發展所謂的「個人能力」呢？我是一個棄嬰，蒙了神的恩典在襁褓之中便直接落戶到我的養父母家中，被他們如珠如寶地捧在手心裡長大；作為一個舉目無親的新移民，我從雙腳一落地多倫多開始便得到主內弟兄姐妹全方位無微不至的照顧；在多倫多大學勤工儉學之際，我的主總是在我最貧困潦倒的時候為我提供各種獎學金、助學金和愛心資助；步入加拿大主流職場之後，又每每得到各同事主管的幫助、鼓勵和支持。主的恩典真的是源源不絕，充足豐富。這些恩賜都不需要我憑著自己的能力去爭取，所以我應該做的是時常感恩而不是盲目誇耀自己的能力。

自從上了拉法的課程之後，我最大的得益就是開始與神建立親密互動的關係。在沒上拉法課程之前，我總以為主耶穌基督高高在上，就算我沒日沒夜地禱告祂也未必會回應我。然而，在拉法的課程中，我與其他的小組學員們彼此信任，互相幫助，在拉法的專業導師組長的引領下學習各種管理情緒的技巧，並且在練習中親身經歷與主耶穌同在的奇妙醫治經歷。我真心感受到我慈愛的阿爸父是透過拉法課程把我帶入祂的懷抱，給我醫治，鼓勵和幫助，讓我的屬靈生活變得健康充實，我的靈命成長得也比以前快得多。我感覺整個人都輕鬆了很多，每天都活得很充實很快樂。我身邊的朋友也說我開心了很多，整個人都容光煥發了。兩年前我剛開始上拉法課程的時候，我同時也在接受自己教會裡的神學心理治療。現在我剛進入拉法Level 3的課程，還在不斷進深我的「生命更新的醫治」的時候，我教會的心理治療師已經認為我是一個很積極向上的健康人，所以容許我「畢業」了。

生活中每一天都會有新的挑戰，新的壓力和新的煩惱。拉法的課程能幫助我認識到自己過去的童年陰影，面對現在的情緒和溝通問題。最重要的是，拉法讓我更接近神，幫助我建立與神溝通、得神醫治的親密關係。我希望能夠繼續讀到畢業，為自己準備和迎接一個光明開心的未來。同時我也希望有更多人能夠受惠於拉法的課程得引導和認識親近神，像我現在一樣，與主內弟兄姊妹們相互信任，互為肢體，在神的慈愛和醫治大能中蒙受更多的恩典和祝福，各人的屬靈生命亦能茁壯成長。