

建立職場信徒 見證道在人間

P.1-2 ■ 職涯內外：亦此亦彼的兼修生活 (Mixed Life)
P.3 ■ 坐井觀天：生活的四個範疇
P.4-5 ■ 道在井旁：忙亂工作中的靈修覺醒

P.6 ■ 飲於井內：默想是快樂的途徑
P.7 ■ 活動精華 + 大隱於市 + 財政報告
P.8 ■ 已然未然

職涯內外

Mixed Life
亦此亦彼的兼修生活

林保照 (Mark)
HKPES 總幹事

HKPES 於今年的一、三、五及七月份舉行了《紛亂中的兼修生活》系列的四場講座，整個系列的講座共有約 1,600 人參加，目標是要帶出一個重要的信息，在當今職場大混亂、社會動盪、經濟衰退、疫情嚴峻的局勢下，基督徒必須在生活中兼修默觀與行動，兩者亦此亦彼，既有內在修持，亦有外在行動，不能分割，時刻與主保持結連，在默觀中兼有行動展望，在行動中存有默觀狀態，才可以在紛亂的局勢下回應神對個人與教會群體的呼召。讓我們再回顧《紛亂中的兼修生活》系列的四場講座的主要信息，如何論述 HKPES 倡議的《兼修生活 (Mixed Life)》框架中的四個兼修操練步驟。

停頓：安靜方能見主耶穌

袁蕙文博士在一月份的講座中指出，大家都以為安靜是很簡單，找一個靜的地方和閉上眼睛便是安靜，但原來安靜並不代表只是環境的靜；安靜是指心的安靜並且能專注，是一件非常不容易的事情，真的需要持續學習、操練呼吸和默觀禱告才能慢慢做到。當人自己靜下來，內心自然便會雜念叢生，原來是因為（正如第七世紀教父 St. Peter of Damaskos 所說）自己的心依附著一些經常改變、會朽壞的人或事物，例如英雄人物、偶像、金錢、名譽、權力、物質享樂、追求自己的理想等等，令內心常處於一種不止息的狀態。中國傳統智慧說：



「調息、調心」，提醒我們需要學習呼吸調息，為的是要我們有所專注，不被雜念纏擾，才能專注於主，覺察主的臨在，與主相交。我們在現今忙亂的生活中很難安靜下來，因此我們須要刻意學習在忙亂中適時停頓安靜，外在及內在安靜是靈性操練的重要起點，操練「耶穌禱文」能幫助我們的心靈回歸安息，渴慕、專注、意識主耶穌的臨在，回歸並安歇在耶穌基督救贖的安息之內，才可以獲得真正的自由。

默觀：靜默中不住禱告，與主連結

黃佩芳博士在五月份的講座中指出，默觀就是在靜默中不住禱告，在愛裡與主融合，時刻與主保持連結的狀態。黃博士引用基廷神父（Thomas Keating）的話說，「歸心禱告」根植於古老的基督教默觀禱告傳統，是一段安靜的時間，在主裡休息（Resting in God），進入與基督在「愛裡融合」的時刻，我們單一專注、深愛、凝望基督，被基督的愛融合，生命被基督塑造轉化。歸心禱告是一種「神聖治療」（Divine Therapy），能醫治我們的內在受壓抑的創傷情緒、淨化潛意識、幫助我們抗拒罪。歸心禱告也是一種「迷你死亡」，讓我們體驗「喪失生命」却「得著生命」（太 16: 25），喚醒真我，從不健康的依戀中解脫，歸回我們生命的源頭，主耶穌基督，再有行動的展望。

辨識：以平心辨明真相，看透假象

潘怡蓉博士在三月份的講座中指出，「意識省察禱告」最重要的是從我們的經驗作起點，也假設了我們已經一直有固定讀經默想耶穌基督的出生、事奉、死亡和復活，而意識省察是我們在回顧每天實際生活的時候，如何經歷耶穌基督的同在，來辨識我們的經驗，以平心辨明真相，看透假象，並且對經文的運用及聖靈的工作是一起發生的。所以意識省察不能抽離讀經默想的背景，意識省察和讀經默想總是交織在我們每天的生活之中。我們信徒在頭腦上知道很多聖經的教導或知識並不足夠，我們需要以全人投入基督信仰，不單用理智，還要運用我們的感性、意志、渴望、想像，去培養一種「平心（Indifference）」的默觀生活態度，才能活出基督的生命。我們不要照字面解釋「平心」，誤以為是指冷漠或「阿 Q 精神」，其實「平心」的態度包含四個重要元素：渴慕、心靈自由、奉獻、交託。首先我們要常常專注、渴慕主。其次是我們心靈要有自由，懂得辨識和選擇那些推我們靠近主的意念和事物，拒絕那些把我們拉離主的誘惑。第三是以感恩的心奉獻自己的一切給主，因為我們所擁有的恩賜、能力、甚至限制都是神賜予的禮物。第四是以謙卑的心把結果都交託給主，因為明白到掌管萬有的是主，所以，當我們有些成就時不要驕

傲；當遇上失敗、逆境時也不用自卑、自責、絕望，神仍是那位深愛我們、永不改變的天父，我們只要平心靜氣，聆聽聖靈的帶領，效法基督，熱心於奉獻自己去效力天國，愛神愛人，把一切成敗、得失、結果，都交託給主，內心便可享平安、安息、喜樂、滿足。

行動：默觀中兼有行動展望，行動中存有默觀狀態

陳誠東牧師在七月份的講座中指出，默觀與行動在日常生活中是緊密相扣的，正如工作 / 事奉與靈修是不可分割的。他引述德蘭修女說，「缺乏靜默，便沒有禱告；缺乏禱告，便沒有愛心；缺乏愛心，便沒有委身；缺乏委身，便不能夠服事有需要的人。」他又引述 Ole S. Madsen 牧師的「基督滿全 Christfulness」靈修方法，透過默想和默觀禱告操練，意識從 Christ with Me 到 Christ in Me，到 Christ in You，至 Together in Christ，培養出常常與基督同行的意識，敏感基督時刻的臨在。當我們在默觀中兼有行動展望，體驗到 Christ in Me，回到群體中的行動存有默觀狀態，就能看見主所看見和關心的別人需要（Christ in You），便能在群體中關心有需要的人和互相服侍（Together in Christ），我們行事為人也更能合乎主的心意。

總結

近日香港大學醫學院精神醫學系做了一項調查，指出在社會事件及新冠肺炎疫情的影響下，約 40% 香港人出現中至高度的創傷後壓力症（PTSD）症狀，約 70% 香港人有中度至嚴重的抑鬱症狀，相信很多基督徒也一樣不能倖免，因為大多數現代的基督徒只熟悉功能式的讀經與口禱靈修傳統，而對默觀靈修傳統很陌生，與主的關係疏離。更大的問題是，很多基督徒把靈性生活與日常的行動生活分割，誤以為這兩種生活是互不相關、矛盾相悖的。通過《紛亂中的兼修生活》系列的四場講座，HKPES 希望讓更多基督徒了解默觀靈修傳統對我們整全生命的重要性，也知道我們必須在生活中兼修默觀與行動，在默觀中兼有行動展望，在行動中存有默觀狀態，兩者亦此亦彼，我中有你，你中有我，兩者不能分割，相輔相成，因為沒有行動的默觀是自欺的，欠缺默觀的行動是盲目的。亦此亦彼的兼修生活（Mixed Life），既有內在修持，亦有外在行動，能幫助我們整個生命與主建立更親密的關係，隨時隨地都能察覺聖靈的帶領、基督的臨在與愛，我們才能得享受從基督而來的平安、穩妥、自由、滿足，生命被主重塑，有力積極面對現在在家辦公、社會事件及嚴峻疫情的影響，活出真正的基督門徒樣式。✝