坐井觀天

倪曾雪瑩
HKPES事工顧問

享受安息 享受工作

不能停止工作、在工作中找不到意義、被工作轄制奴役等現象，在今天的職場可謂司空見慣，信徒也毫不例外。當然，我們可以歸咎於今天市場經濟的惡果，但作為主的子民，我們可否從另一個向度找出路呢？

也許我們正身陷工作的奴役中，渴望上主的拯救和釋放。然而，上主在創造的時候，已經為我們預備了出路——守安息日。今天不少職場信徒忽略了的屬靈操練，把部份的時間分別為聖，享受與上主同在，讓祂介入我們的生命！

最近思想安息日這課題，再翻開趙崇明博士在他安息年寫的書《安息行旅》，他對安息日的描述很美麗：「對上帝來說：祂不再只是抽象地存在於時間的永恆裡，卻選擇臨在於流轉變化的時光歲月之中，經驗由動態的工作、靜態的安息這種創造的歷程，上帝正是這樣地透過其創造行動來啟示祂的存在。對人來說，在第六天被造並被委派管理大地的召命之後，馬上要面對的，不是工作，而是在第七天的時光裏經歷上帝同在的安息。故此，如果問：人生的意義是甚麼？答案可能是：人在上帝所賜有限的生命年日裏工作，最後邁向安息。」[1]

期望上主從工作的奴役拯救我們，也許我們先要在時間裡與上主相遇——守安息日。在聖經中的安息日可以是指一段時間——按猶太人的傳統是以星期五的黃昏到星期六的黃昏。然而，守安息日也是一種生活態度的轉向，從忙亂、從自我中心轉向以上主為中心，與祂同在（being with God）。

職場的節奏要快、要時間產生最大的效益。靜止使我們不期然產生不安，怕浪費了時間，一停下來，想起好多未做完的事，心裡煩燥，寧願做點事情。是的，靜止都要操練！我們可以靈活地安排一個時間讓自己安靜、獨處，甚或先以五分鐘開始，從工作中抽離，漸漸地把時間延長，直至可以鬆容悠閒地度過一天。

安靜是聆聽的開始，聆聽自己內在的聲音。我們每天遭遇許多事情，牽動着我們的思想、情緒，假如每天有幾分鐘靜一靜，感受一下一天下來，甚麼人、甚麼事令我久久未能釋懷，舉個例：可能上司要求你做一件事，表面看來沒有甚麼問題，但你就是感到不對勁，那就要仔細聆聽內在的聲音，你是否不認同？不認同的原因？甚麼事情觸動了你的底線？甚麼事情違背你的信念、價值觀？在上主面前，認清自己要持守的。

安息的操練，是一個從外在的關注轉向內在的旅程，在內在的真我與主相遇，操練聆聽上主。聖靈的工作，使我們可以更敏銳地發現上主在工作中的介入。我們相信在工作場境的經驗和際遇，都在上主的管治之下，祂透過我們的遭遇和經驗塑造、管教、更新我們，學習從中聆聽上主，是職場信徒一個功課。假如我們可以騰出長一點的時間，我們可以試試以下的練習：

察驗上主在工作中的介入

事實上，在每天遇到許多的事情之中，有的我們會切切禱告，求上主幫助；有的我們來不及求告，甚或沒有想過要上主幫手，自己已經處理妥當。如果安靜下來，可以回想一下，那些不在我們控制、不在我們能力可以成就的事，上主在成就甚麼；為自己能夠處理妥當的能力感恩，再發掘內在的動力和熱情，這都是上主的恩賜，想想上主期望我怎樣發揮，叫祂喜悅。

察驗上主在工作中的塑造

以色列人在安息日其中一個禮儀是回顧，假如可騰出長一點時間，我們可以回顧一下工作生涯，放下自己的詮釋，察驗上主如何帶領、磨練、教導我們。你初出道的日子，上主怎樣透過工作來磨練你？你遇到的人和事令你學習了甚麼寶貴的功課？工作的轉變，對我們帶來怎樣的沖激，這些沖激對我有何意義？

察驗上主在工作中的呼召

現實的工作世界，我們浸淫在比較、競爭、追逐的氛圍，不斷感受自己的缺欠：欠文憑、欠經驗、欠一位伯樂，唯有轉向上主，享受在上主眼裡面我是獨特的、是寶貴的，擁抱整全的自己。

聆聽自己的熱情，你有沒有發現有些事情，愈做愈有力、心裡有一份愉悅和滿足，當你有一種放對了位置的感覺！那就可能是要好好發掘的恩賜和呼召。聆聽自己的負擔，對哪些人你有很深的感動，對社會上一些群體的需要，你感到自己可以付出一點綿力，在工作上，你察覺到上主放你在這崗位的目的嗎？

享受安息

在安息的時間，當我們不用經營甚麼來證明自我的價值，就更能享受生命的恩賜，在家裡聽聽音樂、留意食物的味道、享受與家人、與朋友相聚、享受慶祝節期。讓上主的恩典醫治我們在世界的受傷、破碎，滿足我們內心對愛的期望。容讓自己被這分別為聖的時間塑造、更新、轉化。

安息是工作的開始，唯有享受安息，我們才能有力工作、享受工作、活出召命。

[1] *頁53，《安息行旅》，作者：趙崇明，基道出版社 2009*