



道在井旁

甚麼是不能分割的 「日常與靈性兼修生活 (Mixed Life)」？

林保照
HKPES項目經理

日常與靈性生活的割裂

傳統以為主耶穌透過馬太和馬利亞的故事（路加福音十38:42）教導我們要重視「靈性生活（Contemplative Life）」，要能夠靜下來聆聽主才是選上那上好的福份，不要只顧在「日常生活（Active Life）」之中忙亂困擾。受到這種傳統的理解所影響，從早期教父時代至到中世紀，靈性生活都比日常生活受重視，在那時的社會，日常生活只是一種維持生計，滿足物質需要的方式，而靈性生活則帶來超越、與上帝連結的機會。這種傳統的理解仍然深遠地影響著今天的信徒，使我們把「靈性生活」與「日常生活」分割了。

我們若把基督信仰與日常生活分割，兩者變得聖俗二分，便不能活出上主給我們整全的召命。HKPES現倡議過一種「日常與靈性兼修」的生活方式。「兼修生活（Mixed Life）」在基督信仰靈修傳統中是指同時兼顧及修持日常生活（Active Life）和靈性生活（Contemplative Life），有豐富的意義及源遠流長的歷史。從4世紀初期教父奧古斯丁，在《上帝之城》早已教導日常生活和靈性生活是不能分割的，彼此是相輔相成的，到14世紀的靈修大師希爾頓（Walter Hilton）在《靈程進階》，及至近代的神學家傅士德（Richard Foster）在《屬靈傳統禮讚》、史蒂文斯（Paul Stevens）在《上帝的企管學》，及巴默爾（Paker J. Palmer）在《行動靈修學》中，都說明這兩種生活表面上看似是不相容及自相矛盾（Paradoxical），但也強調這兩種生活之間雖然有張力，其實是既相反卻相合的，無論是聖職人員、修士、信徒也須同時在聖靈的帶領下兼修，在日常生活中有不斷的靈性修持，在靈性生活中也有行動來回應上主的呼召，以基督的愛關懷他人及群體的需要，展現出上主按祂形象創造我們的靈性，才可以整全地（Wholly）活出上主給我們的召命，也就是活出上主想要我們活出來的真正、實在、豐盛、榮神益人的生命，在生活中展現上主「已然未然（Already but not yet）」的國度。

靈性修持不只發生在修院、教會生活、退修營或早上短短的30分鐘靈修時間，而是在日常生活中時時可修，處處可持，在靜思禱告中行事為人，也在行事為人中向上主禱告，常常省察上主的同在及帶領，把信仰的內涵在現實場境中呈現出來。這樣，信徒的生命才能得以更新轉化，內在的自我與上主聯合，彰顯出上主形象的榮美，活出基督的樣式，不至於被世界的洪流沖昏頭腦而失去基督信仰。

實踐框架的三個層次

為了幫助在職信徒更好實踐「日常與靈性兼修生活（Mixed Life）」，HKPES在參考了眾多神學家及實踐者的經驗，構建了一個簡要、容易反思及實踐的框架。這個「日常與靈性兼修生活（Mixed Life）」實踐框架分三個層次，在框架中心第一層是我們一直以來所教導和鼓勵的認知層面，核心是CBD概念，即上主對我們的所召（Calling）、所是（Being）、所作（Doing），此乃是整個框架的基礎，是建基於聖經的召命觀、創造觀、救贖觀及國度觀，幫助信徒將生命建立在聖經的根基之上，以神為中心去尋索、回應、呈現所召、所是、所作，按上主的形象活出整全召命及獨特的我。用修練中國武功作比喻，修練的第一步，首先要學好一些心法。



然後第二層是意向層面，「止息得力」循環，包括四個不斷循環的步驟：停頓、靜思、辨識、行動。第一步停頓是懂得適時止息，停一停，不要太多、太忙、太亂，以免作錯決定；第二步靜思是指收斂心神，放鬆自己，在安靜中深思，禱告親近上主，省察上主的同在，反省自己的罪性、不足，審視事情的虛假與真實，看透假象及假我；第三步辨識是在禱告中從上主的角度去分清事情的優先次序，辨明被掩蔽之真相；第四步行動是在看透假象及假我、辨明真相之後，在現實處境中作出合乎上主心意的行動及抉擇。這四個不斷循環的步驟能讓信徒在繁忙的職場生活中隨時與上主結連，修持靈性，像是修練中國武功的第二步，明白了心法之後，便要熟練套拳。



最外的第三層是行動層面，是在現實的職場、家庭、教會、社會處境中，於這兩種表面上看似是自相矛盾的生活之間的張力上，並在聖靈帶領下實踐兼修，在日常生活中不斷修持，也在靈性生活中以行動來回應上主的呼召，達至日常生活靈性化，靈性生活日常化的整合境界，常常省察上主的同在，並與上主連結，整全地、全人投入地活出上主給我們的所召、所是、所作，展現出榮神益人的生命，就像修練中國武功的第三步，真正落場對打比賽，隨機應變，靈活應用心法及套拳。



範式轉移

HKPES的召命及異象是裝備及支援在職信徒，建立他們的職場靈性，在職場處境中踐行基督信仰，更新工作文化，回應時代的挑戰。回顧HKPES在1991年剛創立時以探討職場倫理為起步點，到了2000年間拓展至信仰與職場整合的運動，2010與中國神學研究院的楊錫鏘牧師合作，從創造神學角度建構出「CBD職場召命」的神學框架，到現在極之紛亂不安的時代，我們認為是合適的時候又要進行一次職場文化及思想上的大顛覆，推動另一次的範式轉移（Paradigm Shift）。HKPES現倡議這個「日常與靈性兼修生活（Mixed Life）」實踐框架，以聖經為根基，有深厚的基督信仰靈修傳統及經過多角度的神學反思，但並不是硬要在職信徒有一套統一的職場工作方式，不是一本通書看到老，也不是單單給予在職信徒一些成功的反思例子，然後叫他們盲目仿效，而是透過這個實踐框架，培育在職信徒的生活靈性，邀請他們在繁亂的日常生活中調較生活節奏，重點是在不同的生活境況下不斷修持靈性，時刻省察上主的同在，願意順服聖靈的引導，被聖靈塑造，看透假象及假我，辨明真相，與主有美好的連結，常常保持一種神臨在的意識，好叫自己的工作崗位上，發現及能夠作出忠於上主所召（Calling）、配合自己所是（Being）及合乎上主心意的踐行（Doing）。