



HKPES

Hong Kong Professional &
Educational Services Ltd
香港專業人才服務機構

三 · 2020

建立職場信徒 見證道在人間

P.1-2 ■ 職涯內外：「不能停與停頓之張力」的反省

P.3 ■ 坐井觀天：尋覓靈性成長的道路

P.4-5 ■ 道在井旁：面對職場恐懼與不安的威脅

P.6 ■ 飲於井內：點為之做好一份工

P.7 ■ 活動精華 + 大隱於市 + 財政報告

P.8 ■ 已然未然

職涯內外

不能停與 停頓之張力

林保照 (Mark)
HKPES 項目經理

HKPES 在 1 月 5 日舉辦了「紛亂中的兼修生活」系列講座的第一場「不能停與停頓之張力」，反應熱烈，超過 300 人報名。為甚麼香港的基督徒對這類默想默觀靈修學習有如此濃厚的興趣？這反映香港信徒在現今紛亂的職場及社會情況下，在心靈上有甚麼渴求。在本文，筆者首先把講員袁蕙文牧師（靈閱文化社社長）的講解內容撮要，然後作一些反省。

對靜的誤解

袁牧師開始時說明，她假設了兩件事，第一是會眾已經知道靜的重要性；第二是會眾想認識多一些基督教靈性操練的入靜方法。之後她問：為甚麼我們不能停、不能靜？然後她請會眾在座位上靜默兩分鐘，兩分鐘過後，她問會眾閉上眼睛之後有甚麼感受，大部分人示意感到很舒服，有些示意感到很混亂，也有些沒有甚麼感受或睡著了，也有一位示意聽到神的聲音！她解釋說很多人

以為停下來坐著、閉上眼睛就是靜，其實靜不是那麼簡單！當我們坐著閉上眼睛，我們的內心、腦海會浮出很多雜念、思緒、掛慮，所以當我們學習基督教默想、默觀的進深禱告時，閉上眼睛，並不等於已經安靜。

心的依附

她借用第 7 世紀教父 St Peter of Damaskos 的話：「不要以為貪婪是指向金銀珠寶，貪婪的存在是由於我們的心常想依附著些東西。」我們的心常不能止息、不能安靜，是因為心常依附著一些東西，常依附著一些人、事、物。從早上便開始想著整天繁忙的行程，心常處於紛亂的狀態，這是我們人的本性。我們的心若依附著一些能改變、會朽壞的東西，便會處於一個不能止息的狀態。但我們所信的神是可靠、穩定、不變的，在祂裡面並沒有轉動的影兒。若我們的心能依附得正確，即使活在紛亂中，我們的心仍能平靜、安穩，知道甚麼該做、不該做。



耶穌給了我們一個好榜樣，祂常退去、單獨安靜禱告，祂的心常依附著天父。在現今紛亂的社會環境，大家都渴望安靜，因此 Mindfulness 正念靜觀在坊間也成為了潮流。袁牧師再次請會眾靜默 2 分鐘，但今次不是讓會眾自由入靜，而是有指引幫助大家。她引導大家坐好姿勢，雙腳平放地上，雙手作禱告姿勢安放在大腿上，腰依靠椅背但要挺直，要感到身體很安詳自然，閉上眼睛，全身放鬆，面帶微笑，感到從容自在地坐好，準備好迎見主。之後開始專注呼吸，吸氣時心數 1 至 3，停一停，呼氣時心數 3 至 1，按自己韻律呼吸 3 次，然後再來一次更深、長、慢的呼吸，這次吸氣時漲起肚數 1 至 5，停一停，呼氣時收肚數 5 至 1，重複深度呼吸 5 次，把整個心思意念放在一吸一呼。

進入深度禱告的第一個難關

袁牧師解釋，她第一次只叫大家自由地入靜，而這第二次入靜，卻給大家一些指示，引領大家透過專注呼吸讓我們的心靜下來，比較這兩次入靜的操練可讓大家明白，靜不是叫大家甚麼都不要想，而是叫我們保持內心的專注。中國文化有句話：「調息、調心」，調息就能夠調心，所以學習呼吸不是要我們沒有思想、控制雜念，而是要我們有所專注，不被雜念拉走，專注於準備與主禱告相交；心能安靜並且專注，是進入深度禱告的第一個難關。

口禱與心禱，相輔相成

除了專注呼吸之外，基督教屬靈傳統中的「心禱」能幫助我們在紛亂的生活中調息好自己的心，進入深度的禱告。心禱，與現今教會一般的口禱不同，這傳統自 5 世紀沙漠教父時代已經開始，在歷代教會一直流傳，但在基督新教卻失落了。禱告有兩個層次，第一層次是口禱，將我們所需所想告訴神，但其實我們不太清楚所講的是否自己的真正需要，或者說來說去都是重複的話語；主耶穌曾提醒法利賽人，別以為話多就必蒙垂聽，我們禱告不是在乎言語，而是在乎內心，當我們的心對準主，不需說話禱告，主也會聽到。因著語言有它的限制，我們可嘗試不用語言去禱告，而是用心去禱告，用心向主表達我們真正的渴想，這便是第二層次的心禱。其實，口禱與心禱是相輔相成的。在基督教靈修傳統裡，心禱又分為默想和默觀禱告。有一本書叫《牽著一隻蝸牛去散步》，默想就像一隻慢板的蝸牛，幫助忙亂的心慢下來、安靜、休息，以致我們能進入深度的反省和禱告。蝸牛背上有一個殼，代表實物，默想禱告也透過實物，可以是聖經、大自然、短的禱文，幫助我們的察覺、反省、實踐往內心越走越深，就像一個螺旋形的鑽，越轉越往主臨在的內心深處。默想是心禱中的一個重要歷程，讓我們的心有所專注，例如靈閱的默想方法——透過實物、聖經，帶領我們越來越專注於神。而默觀是另一種深度歷程，就好像一滴水滴在汪洋的景像，我凝視著耶穌，耶穌也凝視著我，是一種凝視的狀態。

心禱的珍珠：耶穌禱文

心禱是首先領我們入靜，然後專注，再進入覺察。袁牧師在此帶領大家操練呼吸入靜，再帶領操練一種短禱——耶穌禱文。她解釋耶穌禱文是短禱傳統裡最重要的其中之一，由 5 世紀沙漠教父時代開始至 7 世紀，發展成一種不間斷的禱告，不停地呼求主，帶領我們與主有一種深厚的結連，這在東方教會發展蓬勃，更被視為心禱的珍珠。耶穌禱文出於路加福音 18:13，論到法利賽人和稅吏的禱告，耶穌悅納的不是法利賽人誇耀式的禱告，而是稅吏深感懊悔的禱告。耶穌禱文的核心告訴我們：我們向誰祈禱？就是為我們道成肉身的救主，耶穌基督；誰正在祈禱？就是我這個罪人；而兩者的連結點，亦是整個耶穌禱文禱告的重心，就是憐憫。透過耶穌禱文，不斷誦唸耶穌的聖名、注視耶穌、內心專注主的臨在、意願並集中於祈求主耶穌的憐憫，以至我們的心能止息。

反省體會

HKPES 在講座後收到很多反饋，其中最有共鳴的是，大家都以為靜是很簡單，找一個靜的地方和閉上眼睛便是靜，但原來靜並不代表能專注，能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、操練呼吸和短禱才能慢慢做到。筆者過往也經驗過，當自己一靜下來，內心便會雜念叢生，原來是因為（正如第 7 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。就好像中國傳統智慧所說：「調息、調心」，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。還有（袁牧師很好的指出），原來禱告可分為兩個層次，第一層次是我們新教徒很習慣的口禱，但語言有它的限制，我們可學習不用言語去禱告，就是第二層次的心禱，用心向主表達我們真情的渴想，讓口禱與心禱相輔相成。心禱在基督教傳統可分為默想和默觀禱告，這些將會是「紛亂中的兼修生活」系列未來的第二、三、四場講座，更深入探討的主題。我過去操練心禱的經驗，尤其是一些短禱，例如耶穌禱文，需要堅持和自律，持之以恆確能幫助我的心漸漸能依附得正確，專注於永恆不變的主耶穌基督，覺察主的常同在及憐憫，就算生活在現今紛亂的職場或社會局勢當中，我的心仍能穩妥、扎實，看透假象及假我，辨明真相，與神常常有美好的連結，能夠忠於神所召（Calling）、配合自己所是（Being）及作出合乎神心意的選擇（Doing）。整個講座除了一些重要的信息之外，袁牧師也數次帶領會眾操練了簡單的呼吸入靜、專注，經歷了耶穌禱文的操練，覺察主的臨在和憐憫，會眾可以回到日常生活中持續操練，HKPES 亦安排了後續共修聚會，將理論與實踐結合，使這講座成為一場豐盛的靈性經歷！