



經驗靜禱

譚瑞麒博士 悠越基業總監

編者按：本文是今年5月HKPES和悠越基業合辦「紛亂日子中的澄明」靜修營的延續。香港的職場信徒近年面對各種不能避免的經濟和市場轉變，心中不免感到紛亂和無奈，在這樣的日子中，我們更需要一顆在靜中澄明的心，專心記念造我們的主。

在靜修營中，我們以聖言為經，靜禱為緯，讓我們藉聖言感悟上主在當下、隨時的引領，亦藉經驗靜禱學習靜止、覺醒、記念，讓在市井生活中的我們經驗內裡澄明。而本文，正是協助在困頓中的職場信徒，介紹如何經驗靜禱，重新聚焦於上主身上。

靜禱中的靜，是指靜下來；在無言無語、靜默無聲中的「靜」和「止」。我們透過讓自己靜下來的這個過程，把內心的專注從自身之外收斂回來，讓自己在騷擾和煩囂中暫時退出。「止」就是停止，停止自身的活動，甚至是思維活動，換句話說，思維暫時也無言無語。盼望能藉「靜止」預備自己來經驗內在的片刻靜、定、清、明。

在這個「靜」和「止」的另類空間，我們有機會醒覺自己是屬於神，可以與祂相遇、相交、相愛；過程中無言無語，也不追尋感受。每次靜下來都是一次的相遇，相遇時雖不一定有親密感覺，但我們卻可以「享受」，享受有這次相遇是恩典，也是屬神的我們的權利；享受欣賞自己特意騰出時間和空間。若當刻意識清明，也能清心地片刻意識與主共在的事實。這可是「靜禱」的禱吧！祈禱就是相遇，與主共在。（能意識清明也是恩典）

看來是表面簡單的靜和止，卻在過程中要經歷很多騷動甚至乎是幾場戰役。要跟自己日常作息時間競爭（尤其身處職場的），爭取適當時間、空間，坐下來，較好計時器，嘗試入靜。入靜過程中，戰場正發生在自身的腦海中，隨時要與那年終無休的思緒激戰，爭取靜止的片刻空間。有不多的時候，計時器響了，激戰也未有完結過。有趣的是，每當意識自己正在戰役中時，當下就能可不太費力的從戰鬥中退出來，像清風吹拂，一陣清新清明，那時只會對自己微笑一下，笑自己仍是真真實實的一個人。笑自己意欲親近神，卻因這些騷擾招至失望而回。雖然失望，回味著自己坐下來，撥好計時器的那一刻、那片刻簡短、簡單、單純願意的心，微笑地

享受著這份願意，也同時期待著「下一次再嚟過！」（“Always we begin again……”，St Benedict）。

其實藉靜禱我要得著的是甚麼呢？當今資本主義不斷引導塑造我們，職場規則就是我們所做的每一件事，都要考慮回報，考慮結果，用「得著甚麼」來判斷所做的那一件事的價值，意思是投資時間去靜，所得著的回報會是甚麼呢？試用「回報」這方向來鼓勵自己或別人來操練靜禱，用結果、果效來衡量靜禱的價值，這肯定不會有好結果。

很多的時候當我們靜下來，身體和其他表徵都像在靜止的狀態，內在情況卻可能像十號風球或世界大戰一樣。坐下來這靜止的經驗，有時就像虛無縹緲的虛渡時間，有時卻洋溢著感恩之情、共融的歡愉、安歇的清新暢快。會有怎麼樣的結果，完全不在我們預計或掌控範圍之中。就好像每一次靜下來，就是進入一個「未知」、一個「不可能知」的空間。每一次投資時間靜下來，其回報就是不可預知的，甚至乎我不能作些甚麼，讓我所期望的好回報，使其出現的可能性可高些。

從另一方較正面的方向說，每一次靜下來的經驗，其結果都有可能是意想不到的驚喜，更有可能是新或深的發現，發現更多的「你自己這個人」，發現你所信的是「甚麼」、所信的是「誰」。所以每一次靜下來，都不會也不可能是常規的例行公事，因為我們不能作些甚麼，來達到預期的效果。然而，每一次操練靜禱都會懷著一份期待，期待著驚喜，期待著發現。

其實靜禱中的不知和不可知，對操練靜禱的人可說是一種釋懷，他不用介懷自己當下無論心靈身體是怎樣的狀況，也不用介懷要跟著甚麼程序，更不用介懷結果會是怎樣。操練靜禱的人只需預備兩樣東西——對過程持開放態度，和一顆願意的心。☺

