

默觀與行動 是怎樣的關係

林保照
HKPES 總幹事

很感恩，在7月11日我們順利地舉行了HKPES創立30週年的慶祝及感恩聚會，當天很高興請了潘怡蓉博士（以下簡稱潘老師，我在中國神學研究院讀神學時的老師）來主講「職場生活的默觀與行動」的主題，以下是當天潘老師分享的精彩摘要及一些我從中的領受及迴響。基督信仰傳統上都認為默觀生活（Contemplative Life）比行動生活（Active Life）更好、更神聖、更重要，甚至兩者是對立的。默觀與行動之間是怎樣的關係有很多爭論，究竟兩者之間應該是怎樣的關係？尤其是在我們今日忙亂的職場生活當中？

潘老師提到過去人們談到默觀時，就想到退到沙漠或隱修院去修道，是想要離開這世界（Detach from the World）與魔鬼及自己的私慾爭戰，抵抗世界，但當離開世界之後發覺自己的生命變空了，自己擁抱的世界不見了，迷失了自己的人生方向，於是那些去了沙漠的教父惟有依靠自己的苦修主義，否定自己，去尋找方法對付虛榮的世界、魔鬼的試探、肉體的私慾，最後變成依靠自己（Attach to Self），後來發現靠自己行不通，還需回歸依靠神（Attach to God）。其實，

今天的沙漠不在遠方，沙漠就在職場，職場信徒也需要每天對自己否定，並更深地依靠神，很多歷史上的默觀靈修先賢都說，我們以為離開世界就可以找到神，但當你在默觀中與神聯合的時候（Union with God），突然之間在神裡面看見自己和神、自己和世界根本不能分開，於是把神對世界的愛放在自己裡面，便可以依靠神的愛回到及重新面對世界。人原本是想離開世界，但經過默觀祈禱之後，卻最後重回到世界。回到世界之前，我們擁抱世界是為了我們自己，沒有神的愛，沒有自由，因為世界做了我們的主人。其實，我們不需要離開世界，也不要靠自己，而要常常與神聯合，當你在默觀祈禱中找到神就會找到自己，得到神的愛，就可以道成肉身，回到世界，活出帶著默觀的行動，可以自由地（with Freedom），以神的愛去愛鄰舍（Love Neighbor）及服侍這個世界（Serve the World）。

職場的行動者，是以全人的官能（Faculty），包括理智、意志、慾求、感性、想像，身體行動，去認識自己、職場和世界，較容易明白主動式的默觀祈禱，但較難掌握被動式的默觀祈禱。職場信徒



很善長主動地運用全人的官能去查經、計劃、想像、行動、認識自己和世界、經歷神的作為，參與神的國度（主動式默觀Acquired Contemplation），但人生常會出現黑夜，遇上苦難、困境、不能解決和不能理解的困局，只能在默觀祈禱中接受、等候神、被神光照（被動式默觀Infused Contemplation），這是職場信徒較難學習到的功課。今天在職場看見很多信徒工作至耗盡（Burn-out），甚至離開信仰，因為他們太努力、用腦太多了，沒有停下來接收神的恩典，沒有心靈的滋潤，沒有被神澆灌，忘記了神，只有不停地付出。

潘老師引用哥羅西書3:23「無論做甚麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的。」說明甚麼是職場信徒在工作上應該有的基本心態，我們在職場要做個忠心、良善，能分辨善惡的僕人，存敬拜、奉獻的心為主而做，而不是跟從世界的尺度、追求及衡量自己的工作是否達標、成功或失敗。我也在職場見過太多職場信徒跟隨了世界的尺度而跌倒，我們真的要小心提防這種追求成功的鼓吹，這是「成功神學」，而非聖經的教導。

潘老師有兩個建議給現今職場的信徒。第一個建議是，在職場不單單只是傳福音，不是被動地防範、消極地抵抗職場的壓迫，更重要的是如何以愛心款待（To give a hearty hospitality）我們身邊的上司、同事、下屬、客戶。在職場上所說的卓越（Excellence），不是世界所說的成功，而是盡力把自己最好的獻上給神和款待人，這樣我們才能抵抗追求成功的誘惑。職場不單是一個戰場，也是服侍神、款待人、參與神國度的地方，是幫助我們效法基督的場地，所以，靈命培育不單發生在教會，也發生在職場，職場能讓我們的生命更像耶穌基督。

潘老師的第二個建議是，職場的信徒不要，也不可能追求到所謂的「平衡生活」，反而要建立規律及有節奏的生活，在個人層面，每天、每週、每月、每季、每年，定下按時默觀祈禱及退修的規律

時間去獨處休息一下，與神親近，修理自己；在群體層面，緊隨教會年歷的節期，感受耶穌基督道成肉身、受難、復活、升天、聖靈降臨的節期節奏，有節奏地恆常退下來整理自己的生命及與神的關係，不用害怕失衡的職場生活，接納失敗、跌倒、求寬恕、求恩典，是每一天的事情。所以職場的信徒們即使不能每時每刻都活在一種神臨在的意識當中，至小我們可以每天、每週、每月、每季、每年有一種規律節奏，藉著默觀歸回到有神臨在的神聖時間和空間。最後，潘老師給默觀一個簡單的定義：默觀不單是我們凝視著神，也是讓神凝視著我們，被神的愛充滿（Infused），讓我們能以神的眼光看自己、看職場，以基督的心為心，我們便有力量回到世界，為主而去行動、去款待人，這便是默觀的行動者的精髓。

潘老師對默觀與行動的解讀及建議，正好與HKPES現正推動的「兼修生活（Mixed Life）」運動不謀而合，豐富了「兼修生活」的內容及實踐性。「兼修生活」正要推動職場信徒不要被職場的壓力所主宰，不要把靈性生活和職場生活分割，要建立一種祈禱與工作有序地交織一起的兼修生活，定時祈禱與神連結，把祈禱與工作生活重新整合，潘老師的兩個建議正好幫助職場信徒去實踐「兼修生活」。為了讓職場信徒重新檢視自己的生活節奏及重視祈禱生活，HKPES將於12月在大嶼山熙篤會聖母神樂院，舉辦為期4天的退修營，跟隨那裡修士們的生活節奏，體驗一下他們起居、祈禱、禮儀、誦經默禱、工作、作息的韻律，學習祈禱與工作並重的規律生活方式，從而啟發我們將來回到現實的生活中，如何能把修道精神融入忙亂的職場生活裡，實踐一種祈禱與工作交織在一起的生活韻律，從世界奪回我們生活節奏的主權，使我們的心靈覺醒而不再被蒙蔽，能夠察驗、領悟和意識到神常臨在於我們的生活及工作之中，更有活力地活出我們內裡的基督生命，參與神的國度。🙏