

現代人對慾念這個觀念不太認識,只從心理學角度作簡單分析,也想迴避談論因被慾念綑綁而失去自由的問題,有時還欺騙自己並享受陷在慾念中之樂,所以現代人很少深入意識及談論強念。但如果我們回顧三至六世紀的沙漠教父,與歷史,當沙漠教父在沙漠中過隱修生活時內之變,與人群便好,但卻發現很多慾念從自己內體之數,發現然念不單是一個一個,發現悠念不單是一個們一個人人不斷,對後更有一種力量驅使我們的慾念之火不斷搏鬥,發現悠念不單是一個們或情緒層面問題,背後更有一種力量驅使我們可以情緒層面問題,背後更有一種力量驅使我們可以問題,需要用慾念省察的祈禱方法,進入內心理時間題,需要用慾念省察的祈禱方法,進入內心轉時空間,在內心裡與神合一來轉化慾念,重獲自由。

回顧靈性操練歷史,靈性操練的鼻祖,四世紀沙漠教父伊域格屈斯(Evangrius of Ponticus,345-399 AD)把人的慾念劃分為八種致命的意念,分別是貪食、貪色、貪錢、憤怒、憂愁、冷淡、虛榮、驕傲,同時期的約翰卡西安(John Cassian 360-435AD)生於東歐,在中東沙漠隱修十多年,是第一個把東方沙漠教父的訓導有系統地記錄下來而聞名,並把東方修道的實踐經

驗帶回西方教會的西方修士,他在《會談錄》説 「當思想冒出頭來,我們就要尋找它的原因和 動機。按照它們的來源,和動機的好壞,決定取 捨。| 「思想冒出頭來」指內裡被攪動的慾念, 就是我們犯罪的意向,因為慾念驅動我們的行 為,而我們所思、所渴望、所行、所為,將引致 我們的身、心、靈是否更加整合或是趨於分割, 或者是與神和人更加連結或是疏離。對古代沙漠 修士而言,面對各種慾念是一個重要主題,是向 內走向神的路上,他們必會碰上包圍著自己內心 的一層黑暗慾念。到六世紀,聖大貴格利(St. Gregory of the Great, 540-604 AD) 把人類的罪 根歸納為7宗罪,成為西方教會談論人罪性最根本 的説法。這八種慾念也稱作八種偏情,人有慾念 是正常的,本身沒有好與壞,但因為罪的緣故, 一些過份的需要或渴求使人對情慾有所偏執、 剛愎自用、放縱,當我們把慾念偏離了正向的發 展, 渴求太過份, 就變成了主宰和控制我們的偏 情,使我們失去自由。到中世紀,慾念省察祈禱 已成為修道院內重要的祈禱操練之一,到今天, 慾念省察已經非修道院獨家的祈禱操練,而是很 多平信徒學習並常常操練的一種默禱方法。



足的渴求、過去的傷口、動機。第三個是行動或決定(Action),將這些渴求、傷口、動機擺在神的面前,祈求聖靈幫助,以主耶穌的慈愛滿足這些未被滿足的渴求,醫治及光照這些傷口,至受到主耶穌的慈愛為激勵下,決定立志以實際方動去改善自己的思想或行為,回歸向神,與主的之一,並願意不斷鞏固(Reinforce)這些正面的決定或改善行動(第四個元素),最終這些慾方才能被看透、掌握、轉化。還有第五個元素是聖察(Holy Spirit),在整個慾念省察祈禱的過程,稅間都要打開心靈,邀請聖靈在我們心中動工,幫助我們看透慾念背後的動機和未被滿足的渴求,激勵我們決定或採取行動。所以,轉化慾念的五個重要元素可以被歸納為這個方程式:

## Desire Transformation = (ADAR) X HS



HKPES一直在推動一場「兼修生活」運動,在一些職場工作坊、講座、祈禱工作坊及退修營,教導職場信徒操練慾念省察祈禱,並推動他們在忙碌的生活中重建自己兼修生活的韻律,把祈禱與工作有節奏地交織於每日的忙亂生活之中,定期退修,也應用這轉化程式幫助他們轉化慾念,得到很好的效果及回饋,希望將來可以繼續把這方法廣傳出去,讓更多信徒可以被祝福和造就,不再被繁忙的生活主宰,不再被慾念所捆綁,在主裡享受真正的自由,常常得息得力。❷



# 道在山間:天父的微聲

司徒永富 HKPES 董事會主席

行山的益處有許多,對基督徒而言,更可以 是一場靈修之旅,進到心靈深處,傾聽「天父的 微聲」!對我來說,即使工作多忙碌,仍會結伴 同行,有時是同事、有時是好友、有時是主內同 道、有時更是朋友的朋友。透過一些簡單的操 練,有如在山林間一起共修,領悟上主透過大自 然向我們説話,享受與主相遇的時刻。

正如提摩太前書四章8節:「操練身體,益處還少;惟獨敬虔,凡事都有益處……。」操練與敬虔是能夠結合的。當生活面對重重壓力、憂慮與恐懼時,我會適時主動從環境中退下來,回到上帝的創造中。行山成了我的紓壓方式。尤其每次行完山後出一身汗,確實感覺舒暢,更有煥然一新的效果。也曾經歷過汗水與淚水交融的特別感覺。

有了這份自我感覺良好的經歷,幾年前我開始向周邊好友分享自己的一人事工——「道在山間」。幾年下來,聚集了不同年齡層的登山族群。我們定期走出平日生活圈,在山嶺間觀看神的創造,呼吸大自然的氣息,一起在山間靈修,朝向安憩心靈之路!

猶記得自2019年下半年起,社會開始瀰漫著沉重又哀傷的氣氛;後來又因疫情產生焦慮感,自己管理的公司也面臨一波又一波的衝擊,內心感到相當不平靜,種種糾結、苦毒、徬徨不期然湧現……,然而心中這些深層的情緒,不容易開口與人分享,於是我一如往常選擇走進山裡,尋找對話的窗口。過去將近兩年,也是人生退到山

間次數最多的一段時間,也意外地滋養了不少真 擊的友誼。

記得有一趟,來到陡斜的馬鞍山———座如陀螺,要不斷環繞向上才能征服的山頭。這座山迂迴曲折,不斷有轉彎處,走了一段路,勉強才能隱約看見前方道路。當爬得越高,霧也越太;這個被雲霧遮住的畫面,至今記憶猶新。因因然共這個瞬間,為我帶來莫大的愛慰。在我腦海悠之神,與一節經文:「你要休息,要知道我是神!」(詩篇四十六篇10節)這刻我突然領悟到,中總會面對許多艱難、無力、絕望的時刻下多艱難、無力、絕望的時刻下為甚麼會這樣?我可以做甚麼?」然而,我可以做甚麼?」然而,我可以做甚麼?」就可以以做甚麼,你也背負不來!……你不需要做甚麼……」

不諱言,在工作的每時每刻都會面臨困難與挑戰,我從不間斷地扮演著「解決師」的角色;每天有接踵而來的問題,等著我發號司令和處理。這些縈繞在心裡的憂悶,更沒有一本教科書,能教我如何處理。不過神的道透過山林注入我心,我已習慣定期退到山間傾聽那「微聲」,然後重新得力。

上帝是萬有之間的掌權者,當學會從問題中抽身,時刻培養自己的察覺能力,邀請上主臨在;繼而再凝視問題,心靈會變得更加遼闊,問題縱然仍然存在,但內在的自己卻是強壯和穩妥的!

◎

# 屬靈友誼

梁裕宏(Michael) 傳道人

生命中有些人相識數十載,特別是那些一起經歷悠久歲月、有著珍貴時刻的回憶,當每次重逢總是那麼親切窩心。「朋友太多的人,必受損害;但有一知己比兄弟更親密。」(箴18:24)很高興我找著了幾位,不僅是經常見面,還建立了一個定期的禱告會,所分享的都離不開職場和事奉,但漸漸從外而內關乎到生命的一些核心問題,生命不知不覺間進深到另一個層次。

「友誼」是人類一種獨一無二的關係,是一個人對另一個人所展現的情誼和關懷,於一個持久的聯繫中,懷著美意去相待。一般而言,這關係是根植於志同道合、信任、忠誠、為他人的好處而著想的承諾。「友誼」是任何人都可以擁有,不受年齡、階級、種族、性別、婚姻狀況、教育程度高低、智力水平、社會地位、經濟能力、國籍、或信仰取向所限制。

「朋友時常親愛,弟兄為患難而生」(箴 17:17)。只可惜於一些情況,與未信的朋友可能 比主內的弟兄來得更親密、更坦誠,彷如「弟兄 時常親愛,朋友為患難而生」。當中可能反映在 教會內的相交,錯過了一些重要的質素。

其實,有沒有想到「友誼」具備一種屬靈的向度?那就是當處身「友誼」的相交之中,能藉聖靈的導引,向上帝所顯露的愛(Agapē)開放時,人際之間的關係會明顯地有著轉化。基督教的「屬靈友誼」(Spiritual Friendship)是一種與自己、與朋友和與基督互動的經歷。在靈命培育中,除了「屬靈友誼」之外,還有另外兩種屬靈的關係,就是屬靈導引(Spiritual Director)和屬靈導師(Spiritual Mentor)。而「屬靈友誼」比起這兩種屬靈關係的特出之處,正是當中

自在暢快的親密感、非結構性的平等互動、以及 沒有高低差異的身份角色。

儘管有些人會認為,親密的友誼有著排他性和有所偏愛,與教會的教導不相和應,就是與「在基督裡不分彼此、都要成為一」的教義(加3:28)有所相違。但審查聖經中的見證,卻表明信徒之間,實存在著多種不同類型的友誼。耶穌本人選了十二個門徒(馬3:13-14),並稱他們為「朋友」(約15:15),而耶穌更特別喜歡與三人作伴(路9:28),當中還有一個他特別偏愛的門徒(約13:23)。在真實的場景中,耶穌也區分不同的人際關係,來盛載不同生命成長、或屬靈培育的進程。

對於古人來說,友誼是一種既崇高而又需要珍重的關係。希臘哲學家亞里斯多德(Aristotle)聲稱,若沒有人際間的友誼,人是活不下去。在亞里斯多德的倫理著作Nicomachean Ethics裡,他將友誼分為三種類型:具備「功能性」、帶來「愉悦感」和蘊藏「美善內涵」。具備「功能性」和帶來「愉悦感」的友誼,儘管有一定的價值,但實屬短暫,並會逐漸消減,最後都會蕩然無存。但那些蘊藏「美善內涵」的友誼,就是人們在相互依存和相互尊重中,以無私和真誠的心為對方的好處(美善)去設想,這才能建立長久和可信賴的關係。

西塞羅(Cicero)出生於耶穌時代一百年之前,是羅馬時代最具影響力的文學家和哲學家,他的著作對基督教「屬靈友誼」的發展,有著深遠的影響。他認為,「一個人若非是一心向善,為己為人,否則沒有人可以成為別人真正的朋友。」因此,他將友誼定義為「關係中一種完備的協作」,



因為伴隨著當中彼此之間的善意和情誼,使人與人 之間的一切互動,都能變得相輔相成。

人間的友誼,是個人與其他良善之人的交往,選擇友誼的過程,可會考慮到是否包含衷心的情感、相互的關愛、信任的建立、持久的相處、忠誠的相擁、和真心的款待,再加上的是人生志向的分享(calling)。然而,「屬靈友誼」實是一種三向相伴的經歷;個人、他人、和聖靈,叫友誼這種關係更為進深。在這種三向相伴的動力中,上帝的愛會激發當中的關係,並逐漸轉變彼此的心,更為純真去愛己、愛人和愛神。

艾爾瑞德(Aelred of Rievaulx)是十二世紀 西多里亞修院(Cisteria)的院長。他將基督徒 友誼定義為兩個人藉著基督的聯繫聚在一起。他 引用聖經裡耶穌向門徒的宣告:「我不再稱呼你 們為僕人……反而,我要稱呼你們為朋友」(約 15:15),並將「住在愛裏面的、就是住在神裏 面」(約一4:16)具體地演繹為「棲身於友誼 中、就是處身在上帝裡。」 從耶穌與門徒所展現的友誼中,我們看到「屬靈友誼」至少有以下幾個基本的要素;彼此相愛、彼此接納、彼此忠誠、彼此學習、彼此糾正、共同分擔、和互相鼓勵。基督徒的「屬靈友誼」所表達的,是在基督裡一種深交的關係,專注於上帝所創建的美善(goodness)、看重彼此間的真誠相待(faithfulness)、實踐尊重和擁抱不同的生命素質(honourable)、和互相啟發去建立信徒的品性(virtuous)。

對於那些渴望擁抱友誼,又願意成為別人的深交,「屬靈友誼」所作出的呼喚,就是在推展友誼的過程,積極邀請聖靈參與其中。漸漸地你會發現,在這種無私、彼此相愛的關係當中(約15:12),聖靈能日益改變和塑造我們,越來越貼近基督的形象。隨著時間的推進,當上帝在「屬靈友誼」中得到尊榮時,這種「不再是我」的相交關係,成為基督在十字架上救贖工作的一部分,叫我們能得著生命,並且得的更豐盛(約10:10)。◆



# 7分鐘的等待

尹祖伊(Joey) 彼得·德魯克管理學院講師

今天的工作排得密密麻麻,結束最後一堂課已經是晚上十時半,收拾好課堂上的物資、帶著非常疲累又飢餓的身軀,一心只想快點回家,因為知道太太已經為我準備了晚餐,心情卻也是愉快的......

今天晚上很特別,太太WhatsApp我,說因為太晚,要我搭的士回家,到了青衣也要通知她,我看了一眼、也沒有放在心上;終於到了青衣,下了車便匆匆忙忙的回家。誰知家門一開,太太很驚訝地看著我,用有些埋怨的聲音問我:「為什麼到了青衣,沒有通知我?」因為我真的忘記了她的提醒,就衝口而出:「到了青衣已經在樓下,上樓也不到兩分鐘,為什麼要那麼麻煩通知你呢?」當時可能是因為疲累影響了心情,說話的時候語氣當然相當不耐煩,之後就轉身進房間洗澡。

洗完澡出來後,就去廚房拿太太為我準備的晚餐,當我進廚房看到當時的場景,確實讓我感到很慚愧,心裡也很激動……原來太太為我準備了冬菇雞湯及一尾新鮮的沙巴龍躉當做晚餐!由於我沒有事先通知,打亂了她的節奏,魚還來不及蒸好,手忙腳亂中還差一點打翻了雞湯,之後她把晚餐端出來、幽幽說:「吃吧。」 那時候我

才恍然大悟、明白為什麼要通知她,因為她很精準的計算了我回家後加上洗澡的時間,還要用不多不少的「七分鐘」來蒸這條魚,一心希望我洗完澡後就可以輕鬆地享用遲來的晚餐。

我一邊吃著蒸得剛剛好的沙巴龍躉,一邊想 起太太的愛,那是一份細心又極致的愛。臨睡前 禱告的時候,我感謝天父賜給我這位愛我的妻 子;也感謝天父,在過往的日子裡所賜予無數 「不多也不少」,「不遲也不早」的祝福;就這 樣帶著這份感恩的心及溫暖的胃入睡。

我和妻子的個性南轅北轍,我的不拘小節、 凡事隨意與她的細膩嚴謹、一絲不苟可以是最好 的互補,也可能是無數爭執的導火線。因為上帝 的愛,讓我們走在一起,也依靠祂的愛陪伴我們 走過數十個寒暑,當年的一句:「我願意!」不 只是對彼此的承諾,更是對上帝許下的承諾,不 民是對彼此的承諾,更是對上帝許下的承諾,承 諾用一輩子的時間來磨合、改變、相愛、成為彼 此眼中更好的另一半。生活上每一件看似微不足 道的小插曲,都是上帝的貼心提醒,不是提醒對 方的不足、而是看到自己的不是。但願每一個丈 夫都能成為彼此更好的另一半。

本文原載於中國基督教播道會恩福堂網頁(承蒙應允轉載)





12月7日 「將臨期的職場靈性操練」講座

### 財政報告

2021 年 9 月 - 11 月收支報告

| 收入                 |   | HK\$         |
|--------------------|---|--------------|
| 奉獻                 | : | 98,971.00    |
| 職場培訓               | : | 299,388.50   |
| 其他                 | : | 49,013.84    |
|                    |   | 447,373.34   |
| +111               |   | LUZA         |
| 支出                 |   | HK\$         |
| 同工薪酬及福利            | : | 344,474.00   |
| 行政費用               | : | 73,408.51    |
| 事工拓展               | : | 10,267.38    |
| 職場培訓               | : | 59,538.50    |
|                    |   | 487,688.39   |
| 不敷                 | : | (40,315.05)  |
| 2021~2022 年度累積不敷 * | : | (351,507.27) |

\* 此數目未經核數師核對

請登入www.hkpes.com 以網上信用咭奉獻方式支持我們





「尋索召命無Error」轉化歷程

這「尋索召命無 Error」轉化歷程,將包含 四次群體工作坊及四次單對單的教練諮詢, 幫助你突破及提升自己,同時認清神給你的 召命,作出轉化的行動,讓你在尋索召命的 路上少走彎路,減少 Error。

■ 日期: 2022 年 2 月 16,3 月 2、16 及 30 日

(星期三,共4堂)

■ 時間: 晚上 7:30-9:30 ■ 地點:CBD 職繫點

■ 單對單教練諮詢:四次單獨約見(Zoom 形式)

■ 費用: \$2.400

### 職人默想添上和諧粉彩

本課程上半部將操練應用於職場上的默想經 文,下半部分教授和諧粉彩的技巧,期望結 合默想經文和透過和諧粉彩的體驗,信徒能 享受到藝術的真善美,並運用在默想中的圖 像及和諧粉彩去探索自己與神的關係,幫助 職場信徒更能走向內心深處,更認識自己, 更親近神,把和諧、喜悦的訊息傳遍職場及 社會每個角落。

■ 日期: 2022年2月18、25日、3月4、11、 18、25 日(星期五,共6課)

■ 時間: 晚上 7:30-9:30 ■ 地點: CBD 職繫點

■ 費用: HK\$900(包材料費)



「召命人生・何去何從・索古知今」

2022年1月22日(星期六)

- 路徑—

堅尼地城→魯班廟→龍虎山郊野公園→西高山

收到網上報名後,將以電郵發送步行贊助表格



### CBD職繋點

九龍觀塘成業街 10 號 電訊一代廣場 19 樓 D1 室

報名及詳情:請瀏覽 www.hkpes.com

(🗍) 2314 3331

admin@hkpes.com

( 9432 4600 ( Facebook/HKPES



Hong Kong Professional & Educational Services Ltd

香港專業人才服務機構

## HKPES 建立職場信徒 見證道在人間

2021 **12** 

第四期

1-2 職涯內外 我慾我念無自由

3 坐井觀天

道在山間:天父的微聲

4-5 道在井旁屬靈友誼

6 飲於井內 七分鐘的等待

7 活動精華•已然未然•財政報告

8 大隱於市

### 1991• 職場牧養• 非牟利機構

職報乃季刊,免費贈閱,歡迎致電本機構或上網登記訂閱。

地址:九龍觀塘成業街10號電訊一代廣場19樓D1室

電話: 2314 3331 傳真: 2314 8896

網址:www.hkpes.com 電郵:admin@hkpes.com

設計:GOD-Platform 主要平台

董事會成員: 司徒永富博士、錢秉毅醫生、鄧有信先生、吳倬文先生、

吳澤偉先生、鄧諾文先生、蔣慧瑜女士

機構隊工 : 林保照先生、梁淑儀小姐、陳謝麗婷女士、鄭宇軒先生

大隱於市



- → 受疫情及經濟下行的影響,HKPES 近期的財務赤字越來越嚴重,本年度截至 11 月累積不敷已達 35 萬多,我們將於 2022 年 1 月 22 日舉行年度的行山籌款,呼籲各位朋友積極參與及奉獻支持我們,實踐 HKPES 職場牧養的使命。我們前面的挑戰是極為艱巨的,但深信上主會一如過往 30 年一樣供應我們的需要。
- ↑ 近期因人手不足,要推遲一些堂會的事奉邀請,實感抱歉,請代禱求主安排合適的同工及義工加入 HKPES 的服侍團隊,如你對職場收養事工有負擔及熱誠,請聯絡林保照 Mark Lam。



## 同行有你

HKPES的行政費用全賴信徒及教會的奉獻,若你認同我們的事工,並有感動支持我們,請化作禱告及奉獻,奉獻可用劃線支票,抬頭請寫 Hong Kong Professional & Educational Services Ltd.或「香港專業人才服務機構有限公司」;或以轉數快(FPS ID: 161971866);直接存入恆生銀行存款戶口295-7-054311,並將資料/存款收據寄回,以便發出正式收據;或以銀行自動轉賬,表格可於網頁下載。奉獻滿港幣100元或以上,可作為香港特別行政區政府認可慈善免稅捐款。

請登入 www.hkpes.com 以網上信用咭奉獻方式支持我們

