

## 序言

### 你有多久沒有真正地活著？

許多人以為自己正在活著，其實不過是在應付生活而已。每天起床、滑手機、上班、處理問題、滑手機、再入睡，然後第二天又重複著同樣的節奏。時間在流逝，事情在發展，但人卻未必真正「在場」。

我們習慣了忙碌，也習慣了分心，甚至連情緒也變得模糊起來。久而久之，一個人可以完成很多事情，卻越來越不認識自己。這正是今天許多人所共同面對的處境：不是不努力，而是一直都活在一種「自動導航」的狀態裡。

在自動導航中，人會依照習慣行事，依照壓力反應，依照外界的聲音做決定。工作推著我們走，資訊推著我們走，情緒也推著我們走。但我們很少停下來問一些更根本的問題，例如：

「我現在正在發生什麼事？」

「我為什麼有這樣的反應？」

「我真正需要的是什麼？」

沒有這樣的覺察，人就容易在自己的生活牽著走，甚至連遠離了上主，也不自覺。然而，福音從來不是先要求人要「做得更多」，而是先邀請人「醒過來」。

耶穌開始其公開的傳道生涯時，說的是：

「你們要悔改，信福音！」（可 1:15）

「悔改」這個詞，很多時候都被理解為一種道德上的改正。然而，它首先是一種覺醒：看見自己正在往哪裡走，看見自己被什麼吸引，看見自己是否仍然活在真理之中。

一個人若沒有醒過來，就無法改變方向。因此，靈性成長的起點，不是更努力，而是更清醒。不是立刻變成更好的人，而是開始誠實地看見自己。

看見自己的疲倦。

看見自己的割裂。

看見自己的逃避。

看見自己的渴望。

也看見上主其實一直都在。

## 「靈・知・行」系列：從自動導航到有意識地生活

本系列十篇文章，正是從這樣的角度出發：從「自動導航的人生」走向「覺察與上主同行的人生」。因為很多時候，問題不是我們不知道該怎樣信仰，而是我們太少真正停下來，讓信仰進入我們的生活之中。

然而，在忙碌與分心之中，我們仍然可以重新學習成為一個「在場的人」，一個願意停下來、願意看見、願意聆聽的人。

因為上主一直都在；而我們，也可以重新醒來，重新真正地活著。