

## 淺談在大都會中親近上帝

本文是陳贊一博士於2009年5月3日教授「靜修」的課堂部份內容，由曾群英女士筆錄，陳贊一博士修訂而成。

世界上有很多大都會，它們都充滿了魅力，例如交通方便、資訊發達、設備先進、有各式各樣的高樓大廈；在大都會裡似乎可以賺更多的錢，而賺錢也比較容易；大都會也提供了很多發展的機會；大都會不但有豐富的物質供應，而且生活多姿多彩，充滿了動感，然而，在魅力之下，在璀璨之中，卻有不少漩渦，這些漩渦的力量很大，往往將生活在大都會的人捲進去。

大都會有不少漩渦，其中一個比較大的漩渦就是忙於工作。生活在大都會的人很多時都忙於工作，很多時我們與朋友見面都會問：「最近工作忙不忙？」通常聽到的回答是：「最近實在忙得不可開交！」甚至說：「忙到能死不能病！」對於很多生活在大都會的人來說，忙於工作，似乎是很正常的事；不忙於工作，反而覺得有點怪。

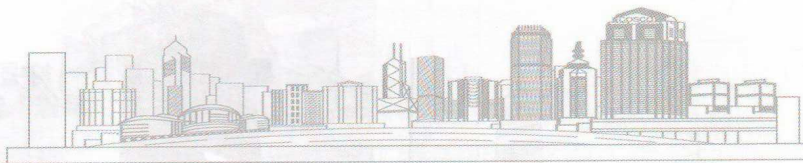
大都會裡很多人的工作時間都是相當長的，深夜十二時才下班的也大不乏人。在金融海嘯下，有不少人都被公司裁了，有些人幸運地留在崗位上，卻要承受工作量倍增的壓力。有些公司將離職的人原有的工作分配給留下來沒有辭職的人做，於是沒有辭職的人，工作量越來越多，工作時間也越來越長。

至於信徒方面，忙於工作也是司空見慣的事情，很多信徒用了很多時間工作，只有很少的時間作個人靈修，甚至沒有時間作個人靈修。在忙碌中，儘管有些信徒竭力抽出丁點兒時間作個人靈修，然而由於沒有足夠的時間讓心靈安靜，沒有足夠的時間和上帝溝通，以致未能與上帝相親。此外，當我們有很多工作記掛心上，我們便沒有心力花在個人靈修、集體崇拜和事奉上。當我們有很多事情要記掛，我們的心靈便會被這些事情充塞著，很多時當我們想安靜的時候，充塞著心靈的事情便會湧現，甚至在集體崇拜時分心，未能專心敬拜上帝；事奉也可能是得過且過，應付過去便算了。慢慢地，我們的個人靈修、集體崇拜和事奉便會變得形式化。

其實，如果信徒看重上帝，當然會為上帝花時間，如果信徒看重工作，便會為工作花時間，如果信徒過分忙於工作，用很多時間工作，卻用很少時間與上帝相交，其實正顯示了信徒看重工作多於看重上帝。在看重工作多於看重上帝的「狀態」下事奉，信徒的事奉很容易便會成為一種責任，一些例行公事，甚至覺得是重擔。在看重工作多於看重上帝的「狀態」下集體崇拜和個人靈修，信徒很容易付出了時間，卻沒有真正和上帝相交，口在祈禱，心並沒有與上帝交流，口在讀經，心不在讀經。另一方面，忙碌令人疲倦，有些信徒祈禱時未說到「阿門」便睡著了。有些信徒沒有將精神狀態最好的時間獻給上帝，而是將最疲憊的時間獻給上帝，他們並不是把最好的獻給上帝。

面對忙於工作的漩渦，我們可以怎樣做呢？我們可以減少工作。然而，我們怎樣才能減少自己的工作呢？

當人越想擁有更多的東西，越想提高生活水平，人要為此而付出的工作時間會越多，所以我們如果能夠減少對物質的追求，我們便可以減少工作，如果我們降低對生活水平的要求，我們便可以減少為維持某種生活水平而工作的工作量。另一方面，如果我們可以將人生的價值建立在作為上帝的兒女上，而不是以做很多的工作來肯定自己的價值，也使我們容易一點把我們



的工作量減低。其實，為賺取生活而工作是對的，問題不是出於做工作，而是出於做過多的工作。我們工作，但不要工作到阻礙我們與上帝相交；我們工作，但不要工作到妨礙我們照顧親友，關心陌生人；我們工作，但不要工作到身、心受傷。

面對大都會中忙於工作的漩渦，認清工作的原因，看上帝比一切都重要，愛上帝、愛別人、愛自己，都有助我們遠離這個漩渦，或不被這個漩渦捲進去。

大都會的另一個漩渦是「心急」。

在大都會中，很多時候，我們會看見很多人走路急促、進食急促、說話急促等等。行動上的急促有可能是「心急」的外顯。當工作多至悠閒地做不能完成的話，我們就會加快工作的速度，在加快工作速度的同時，我們的心也很可能會急起來。又有很多人知道自己不夠時間完成所有工作，就會「心急」。一個人長期處於「心急」的狀態，有可能說話說得很快，一個人很「心急」，趕著要到某處，可能走路走得比較快，一個人很「心急」，趕著吃完飯要做某件或某些事情，可能會吃飯吃得很快。當人「心急」時，就較難欣賞到大自然的美，較難注意到別人的需要。

在大都會某些繁忙的街道，假若你想細心觀察一下周遭的環境，步伐稍稍放慢了一點，便可能遭人推撞，甚至要挨罵了。筆者曾經目睹一個在扶手電梯上站著的人，被後面匆忙趕路的乘客斥罵，原因是他站在扶手電梯上不動，阻礙了在他後面想要向上跑的乘客。

當我們在衝，在趕，在看似滿有「動感」的同時，我們的狀態就好像一副正在急速開動的機器，毫無生趣，只是快速開動而已。試想一想，上帝是否希望我們做一副快速開動的機器呢？

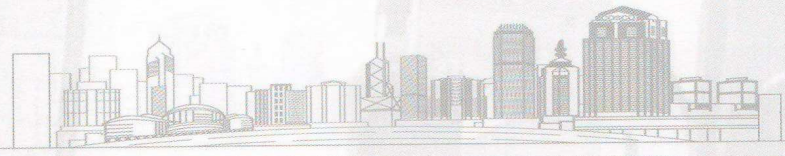
「心急」消耗心力，悠閒培育心力。當人的心力下降，人就會少做一些耗費心力的事情，例如關心人，有時候，人甚至沒有心力去繼續培養夫婦間的感情和教育兒女。

在悠閒成為奢侈品的大都會中，不少人心力耗盡，而基督徒也不例外。

我有一個學生在未跟隨我學習靈修之前，上下班時總是行色匆匆，一離開家門就「一心一意」地追趕公車，他經常「衝紅燈」，不守交通規則。在他每天經過的路旁，種有兩棵大樹，可是他從不曾發現它們，也察覺不到那兩棵路旁的樹上常常開著美麗的花兒。他的急促匆忙，令他感到生命枯乾乏力。後來，他來跟我學習靈修，按我的吩咐把腳步放慢，慢慢地，他「發現」了路旁那兩棵樹，並且驚覺樹上開滿了花兒，後來他更發現樹上有鳥巢。當他不再急促、匆忙之後，他比從前發現多了很多東西，對身邊的事物多了欣賞，生活變得趣味盎然，生命變得游刃有餘。

為什麼我們「心急」呢？本來是希望自己做事有效率，然而，「心急」實際上並不一定令我們做事有效率，它只是令別人和自己感覺已盡力做到有效率而已。事實上，「心急」可能令我們忍耐力下降，有礙我們與別人（包括同事）合作，減低工作效率。另一方面，「心急」也會令生命變得膚淺乏味、缺乏姿彩和生氣。對於基督徒來說，「心急」令我們較難欣賞到上帝所創造的世界的美麗，較難體會到上帝在我們生命中細心的安排，較難「聽」到上帝的「聲音」。

面對「心急」，我們須要慢下來。但要我們的「心」慢下來並不容易，所以我們可以首先在行動上慢下來，例如慢慢地走。在慢走的操練上，我們有三個階段：第一個階段是慢走心快；



第二個階段是慢走心慢；第三個階段是快走心慢。在起初學習時我們雖然很刻意將我們的行動放慢，但我們的心還是「走得」很快、很趕的，我們要常常用意志去提醒我們走慢些，但經過一段時間的操練，我們的心便會漸漸地慢下來，進入到第二個階段：「慢走心慢」。相對於第三階段，第二個階段仍是比較容易達至的。一般人走得慢時，心也會慢一些，要達至「快走心慢」的確是比較難的。所以，我們如果能操練至第二個階段，已經算是不錯的了。

我們慢走，並不是「慢」動作，好像電影的慢鏡，慢走速度的標準只須要我們放慢腳步，步伐慢至能夠觀察、欣賞身邊發生的事情、路旁的景物，而我們的心可以和上帝溝通和談話。

其實，在我們一生中，最重要的事就是與上帝一起，只要與上帝一起，就已經做了生命中最重要的事，其他的事可以做或不做（除了上帝特別要我們做的事之外）。當我們做了生命中最重要的事而其他的事可以做或不做（除了上帝特別要我們做的事之外）的話，我們就會沒有那麼緊張，而心也會沒有那麼急了。認清生命中，我們必須做的，只有一件事，就是與上帝一起，會有助我們遠離「心急」這個漩渦或不被這個漩渦捲進去。

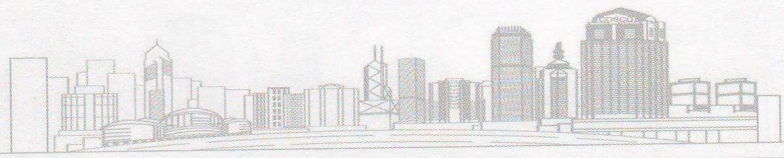
大都會的另一個漩渦是「誘動物慾」。

當我們在車水馬龍的街道上走著時，曾否意識到我們正在被鋪天蓋地的廣告包圍著呢？現代的大都會，是一個七彩繽紛的廣告世界，我們觸目所及，都離不開廣告：懸掛在大街小巷上的霓虹燈箱；大廈外牆的巨幅標語；購物商場內的大型屏幕；火車、地鐵站裡的燈箱；巴士、電車、的士和小巴車身上的廣告畫；電台、電視和互聯網上形形色色的招徠，還有無孔不入的傳單……可以說，只要我們身處大都會，就無法逃脫廣告的網羅。很大部分廣告的目的，都是要誘發我們內心的慾望，誘發我們去購買更多的東西。

物質掛帥，有錢至上是大都會中很普遍的價值觀；很多人追求名牌，追求美食，追求居住於向海豪宅。為了不想物質生活水準下降，不想被人小看，不想因為沒有錢而遭人白眼，希望繼續過所謂的優裕生活，很多人都竭力地工作，努力去賺錢，他們不惜付出很大的代價，包括時間、健康、心力、甚至道德與宗教信念等去換取物質。

筆者認識一些女士，對時裝、袋子和皮鞋的款式十分講究。她們每年都會選購當年流行的時款衣物、袋子和鞋子，舊的捨不得丟掉，新的又年年進駐，於是舊的衣櫃和鞋櫃放不下，便添置新的衣櫃和鞋櫃；衣櫃和鞋櫃的數量多了，舊的房子放不下，最後只好去買大一點的房子。

生活在大都會的人，例如生活在香港的人，很多都嚮往居住在向海的房子。有一個中年男士，因為所有同級的同事都買了向海的房子，他不想落後於人，又為了自己和家人喜歡「看海」的生活，便賣掉已經償畢了房貸的房子，把賣掉房子所得的款項作為首期，再向銀行貸款港幣三百萬元，購入一所向海的房子。由於他的妻子沒有外出工作，他要獨力償還房貸。於是，他原本寬鬆的經濟狀況，突然變得緊絀，他只好在晚上和假日去做兼職。他不但非常忙碌，而且壓力很大，滿腦子都想著如何增加收入，怎樣多賺點錢，所以再沒有時間和心情看海了。當人對物質的要求不斷提升，正如那個中年男士，人就會變得很忙碌，很疲倦，甚至因為過勞而生病，又有些人為了賺錢，不惜做出不道德的事，又或做出違反他們宗教信念的事。



大都會有很多廣告，一方面引誘我們去追求物質，一方面散播以物質來肯定人的價值的訊息。當我們認同這種價值觀，我們就會成為物慾的俘虜，心靈被物慾充塞。如果我們將自己的生活水平和別人比較，不想「窮」，我們就會拚命賺錢，腦海就會不斷盤算和尋找賺錢的方法和機會，於是，我們的心靈便不再有空間了。如果我們的心靈被物慾完全佔據，我們的心靈便沒有空間留給上帝了。

面對物質上「美物」的誘惑，我們可以分三個方面去面對，第一個方面是動了物慾而不付諸行動，第二個方面是心靈的物慾不被牽動，第三個方面是去除心中的物慾，由多慾到寡慾，由寡慾到無慾，或由多慾立刻到無慾。

心靈無慾或心靈有慾而不會被誘動是較難做到的，可能要一些超卓的靈修操練者才能做到，而動了物慾而不付諸行動或寡慾是較易做到的，一般信徒都可以做得到。

我們怎樣能夠動了物慾而不付諸行動呢？我們要理性地面對誘惑，問自己是否真是需要那些東西，例如問自己：「我是否真的需要豪宅？」「我是否真的需要擁有一輛車？」「我是否真的需要添置一件大衣？」等等。又計算一下購買那件東西的代價，是否我們能夠輕鬆地付出，如果要很吃力才能購買得到某一件東西，而那件東西又不是必需品的話，就不要購買了。如果我們明知不應該買某一件東西而仍想買時，就用意志禁止自己買那件東西，與此同時，我們祈求上帝幫助我們不去買那件東西。

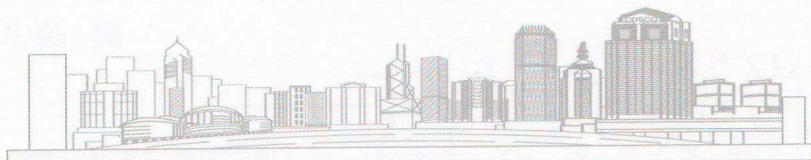
另一方面，我們可以嘗試減少對物質的追求，希望能夠做到寡欲，滿足了基本的生活便不再追求，嘗試過簡樸的生活，欣賞簡樸生活所帶給我們的好處，例如我們會有多些時間，多些心力，心靈會較平靜，甚至身體會健康一點等。與此同時，我們祈求上帝幫助我們寡慾，以至我們的心靈，有更多空間「容納」上帝。

當我們能夠動了物慾而不付諸行動，又或寡慾，都有助我們遠離「誘動物慾」這個漩渦或不被這個漩渦捲進去。

大都會的另一個漩渦是「激烈競爭」。

在大都會和鄉村等地都有競爭，但大都會的競爭特別激烈。為什麼在大都會的競爭特別激烈呢？其中一個原因是大都會的人口密度很高，而他們想得到的東西可能相同，例如大家都想擁有學位，但學位不多，所以便產生了激烈的競爭。再者，大都會的貧富差異很大。在鄉村生活的人的工作性質和生活水準（居住的房子，衣食住行等日常生活），一般來說差異不大的，然而，生活在大都會的人，可以金銀滿屋，也可以家徒四壁；可能是富豪，也可能是露宿者，他們的生活條件和社經地位可以很懸殊。當大家都希望生活得更好，晉身更高的生活階層，例如更有錢，更有名，更有權，更有地位等，於是便出現了激烈競爭。

另一方面，在大都會的激烈競爭中，產生了一個很有趣的現象，我們姑且稱之為「水漲船高」現象吧。從前中學畢業可以做的工作，現在要大學畢業才可以做了；從前大學畢業可以做的工作，現在要碩士才可以做了；從前碩士可以做的工作，現在要博士才可以做了。當同級的同事都取得學士學位時，為了不想比別人低，自己就不得不去修讀學士學位課程；當同級同事都是碩士時，自己



就不得不去修讀碩士學位課程，有時我們不但希望與同事看齊，甚至想超越同事，所以大都會的上班族除了努力工作外，還要拼命地進修，以至自己可以保持競爭力，可以保住「飯碗」。

在大都會的激烈競爭中，有些人為了保持競爭力，不惜付上健康，甚至生命的代價。有一位年輕教師，他工作勤奮，除了完成一般教師的教學工作外，還協助學校建立了完善的資訊科技管理系統，並負責日常的運作，又為學校成立了一個校園電視台，於是，他很快便被擢升為主任（高級教師）。在忙碌工作之餘，他還報讀了教育碩士課程。由於他居住的地方離學校比較遠，他每天六時前就要起床了，除了須要進修的日子，他一般不會早於晚上九時離開學校，離開學校的時候還要把學生的作業、考卷帶回家批改，他常常批改至凌晨二時才睡覺。他在學校任教數學科和資訊科技應用科。在學校的資訊科技管理系統建立了之後，他憂慮自己的專業資格在不久將來不足以保住工作，於是他在碩士畢業前一年，報讀了另一個學士學位課程，主修英國語文教學法，期望在短時間內取得教授英國語文的專業資格。為了應付日間忙碌的教學與學校行政工作，晚間頻繁的進修，他唯有縮減自己的休息時間，每天睡覺不超過三、四小時，假日也不例外。就在他參加完碩士畢業禮，正積極準備考取英國語文教師的基準試時，醫生證實他患上了癌症，然而，他沒有接受醫生的勸告，立即接受治療，反而繼續工作及考試，當他完成考試時，他的癌症已經擴散了，半年前，他去世了。

在激烈的競爭中，人往往專注於爭奪想要的東西，當人專注於爭奪想要的東西，便只有很少甚至沒有時間和心力等去親近上帝。激烈的競爭令人緊張，也可能令人煩躁和焦慮，使人的心靈不能平靜悠閒，而當人處於平靜悠閒的狀態比處於緊張、煩躁和焦慮的狀態更易於發現到上帝為我們做的事，聽到上帝對我們「說」的「話」等。在激烈的競爭中，我們可能會努力向上帝祈求得到我們想要的東西，我們一心只想要得到我們想要的東西，而不是努力抽出多些時間與上帝溝通，不是努力改善與上帝的關係，不是努力認識上帝更深更多……。

面對激烈的競爭，減少欲求、減少比較、減低好勝心都有助我們減低競爭的激烈程度和減少競爭，然而，生活在大都會的人，除了一些特別人士，例如修士等之外，很多時候都難於完全不與別人競爭，當我們不能避免要與別人競爭的時候，我們不要對得失看得太重，當我們在競爭中輸了，不要太介意，要體會除了上帝之外，一切都是虛空，得到虛空的東西，並不值得大喜，失去虛空的東西，也不值得大悲。我們最好能夠在競爭中保持輕鬆，對競爭對手多點寬容，體諒競爭對手為什麼做一些傷害我們的事，我們合乎道德地盡力爭取我們想要的東西之後，就平靜地等待結果。其實，無論競爭的結果怎樣，都是掌握在上帝手裡，都是上帝所容許或安排的，都是出自上帝對我們的美意，都是對我們有益的。如果我們真的相信一切都是掌握在上帝手裡，都是上帝所容許或安排的，都是出自上帝對我們的美意，都是對我們有益的話，我們就不會那麼執著，那麼介意要得到我們想要的東西，那麼我們就會遠離「激烈競爭」這個漩渦或不被這個漩渦捲進去。

世界上有很多大都會，它們都充滿了魅力，然而，在魅力之下，卻有不少漩渦，例如忙於工作、心急、誘動物慾和激烈競爭等等，我們要小心這些漩渦，不要被這些漩渦捲進去，當我們能夠不被大都會的漩渦捲進去，而且常常靈修，那麼，我們雖然生活在交通方便、資訊發達、設備先進、有各式各樣的高樓大廈、有很多發展的機會、有豐富的物質供應，生活多姿多彩和充滿了動感等等的地方，仍然可以與上帝有親密的關係。