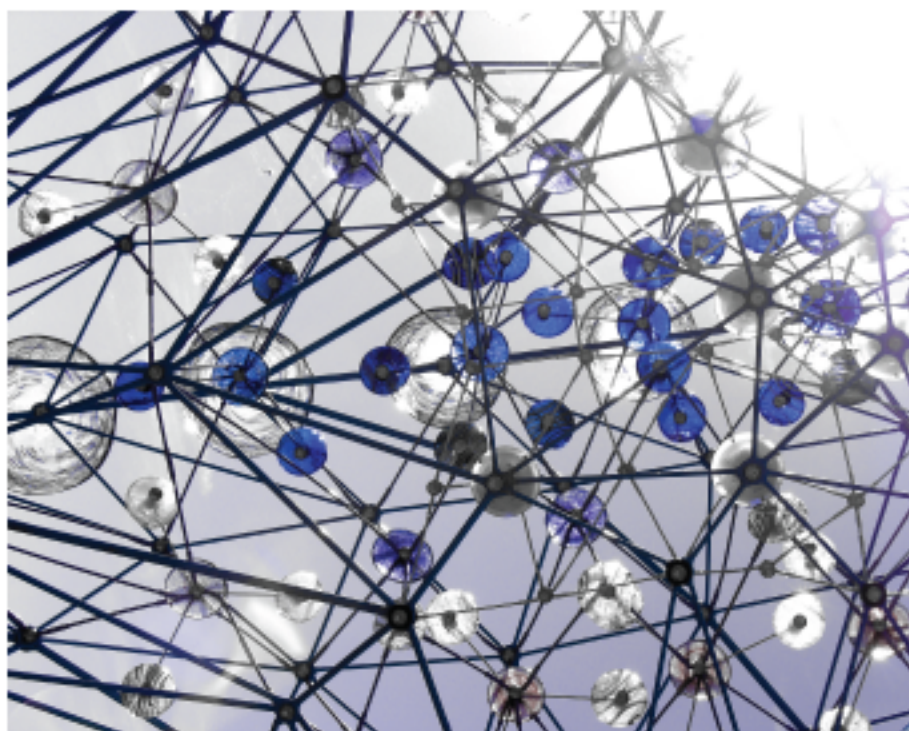


由忙碌 到忙亂



撰文 | 陳永浩博士 研究主任 (義務)

上一回說到「Busy」背後的意義：忙碌的確容易使我們陷入那惡者的網羅。其實「忙」除了會「忙碌」，更容易的是「忙亂」——手頭上事務多，壓力一來，樣樣都要緊，事事都需回應，一忙，很易出亂子。

其實，「亂」也可以有很多層次。上面所提及的是「忙亂」：即太多東西趕著要處理，將事務的大小、次序調亂了；另一方面我們時常會發生的是「混亂」：將不同的東西混雜了，叫人理不清各樣事情，以致做錯決定。更深層次的，可能是「紛亂」：這可以是由事務多的忙亂，到做錯事情的混亂，繼而引致心情的紛亂，又或是在今日社會中，我們要同時接收太多的訊息，處理太多是是非非，而做成判斷錯誤，陷入紛亂中。

那麼我們應該怎辦？可能我們就是要先靜下來，說到靜下來，停下來，好像很被動，會失去先機。其實總要看你是怎樣的「安靜」：很多時，忙碌帶來的副作用是「偏聽」：自己「啱聽」的就聽進去；然而忠言逆耳，工作愈加忙碌，往往很多都聽不進去。停下來，檢視自己的一個好方法，其實正是「聆聽」：包括別人的勸說、內心的說話、甚至是由上主而來的啟迪……聆聽，重要的往往不是那言說的人，而是肯留心聽的那一位。

讓我們都別忘記：在人生需要時，停下來，靜一下，用心聽，不要由忙變亂。🍃



靈·修·人生系列 | 第二回

講員 | 彭順強博士 中國宣道神學院 靈修神學講師

整理 | 吳慧華 高級研究員

紛亂中的聆聽

在這紛亂的世代，我們需要學習聆聽。3月10日的晚上，中國宣道神學院靈修神學講師彭順強博士，為大家闡釋了靈修大師梅頓 (Thomas Merton) 對聆聽的四重教導，以及如何藉著聆聽，建立與人、與神、與社會更密切的關係。

四重聆聽

通過梅頓的著作如 *New Seeds of Contemplation*、*Conjectures of a Guilty Bystander* 及 *Life and Holiness* 等，聆聽可被歸納出四個層面：1. 聆聽自己、2. 聆聽神、3. 聆聽世間的需要，從而關懷、4. 聆聽仇敵。

1. 聆聽自己

聆聽自己表示我們必須知道自己是誰，和自己是源於誰，及自己將會往哪裡去。當人在世界打滾久了，戴的面具多了，可能漸漸變得虛假。「假我」(false self) 的面具遮掩了真我 (true self)。然而，站在神的愛和憐憫前的，應該是最深處及赤裸的真我。

如何可以尋回這個真我？孤處 (solitude) 和禱告幫助我們除去這個假我。「禱告」在梅頓的觀點是「一種人與神聯合的意識」或「內在自己的一種醒覺」。當人意識到在神面前，神看重的不是這人做了甚麼、擁有甚麼，而是人的本質 (being)，人便可以撕去虛假的臉譜，在神面前真誠地呈現自己。

當人願意重尋真我，我們便應該在靈命上繼續經歷「雙重體驗」(double-experience)：第一，體驗自己的窮困；第二，體驗神的憐憫和恩典。除非我們先領會到自己一無所有和空虛，否則我們永遠不能領悟到自己是被神所擁有的。也即是說，當我們認知自己的同時，也獲得有關神的知識。當人領悟這點，才能經驗「雙重動向」(double-movement)，即我們進入自己最深的核心處，然後經過這核心又離開自己，而往神那裡去。

2. 聆聽神

梅頓的中心信息就是人的生命要不斷地尋求神，並以愛來尋找祂，以及與別人分享這份愛。至於如何聆聽神，則是通過禱告和默觀。

彭博士指出，對梅頓來說，默觀不是停留在修道院的四

堵牆內，而是來自人世間的每一個人或每件事。神可以通過任何人或事去啟迪自己的心意，重要的是人的心是否準備好。梅頓的說法是「萬物都是神旨意的種子撒在人的心田」，而「這些種子只可以在自由、自發性，及愛的好土上，才能夠生長。」因此，雖然有些種子可以停留在人的思想和意志之中，但卻有無數的種子死去和失落，因為人們根本未準備好去接受。

今天，神也能透過「旺角事件」或「自殺」等社會議題啟迪我們，問題是我們這個「接收器」預備好了嗎？

3. 聆聽世間的需要，從而關懷

梅頓的默觀理念涉及強烈的道德倫理性，他指出「那些忽略別人權利和需要的人，休想能夠在默觀之中得著亮光而知道當走的路，因為他離開了真理、憐憫，並因而離開了神。」

彭博士相信梅頓提醒我們，當我們遇到某些人和事，或是要付諸實行某些工作，都要常常尋求能否符合「神的道」(logos) 或真理，又或是否合乎神所賦予我們的本質。默觀者無論是順服或是放棄神的旨意，都不應該對人的生命或工作本身漠不關心，因為無論人或工作本身都有神所賦予的價值。「漠不關心」(insensitivity) 不應與「抽離」(detachment) 混為一談。梅頓指出「默觀者必須要抽離，但永不可以容讓自己對於真正的人類價值漠不關心，這無論是在社會上，在其他人身，或是在自己身上，也當如此。」事實上，通過聆聽別人的痛苦、別人的需要，憐憫他人，人才能聆聽到神。



彭博士提醒我們要多方面地聆聽，尋求神在這世界所定的旨意。

4. 聆聽仇敵

梅頓提出我們往往所謂的尋求「真相」，其實只想證明自己是對，對方是錯。這種真相是片面的，只是把我們的偏見、限制及自私合理化。如果我們只抱著上述的心態，只會忽略了敵人的聲音。另外，彭博士認為敵人亦可以幫助我們了解自己更多，告訴我們有何軟弱之處，因此，學習聆聽敵人，亦同時聆聽自己。

亂世中以愛與和平擁抱世界

梅頓生於越戰、核武、及冷戰問題出現的時代，他是修士，卻沒有把自己困於修道院內，他積極地參與社會，透過撰寫文章或演講來批判社會的不義。他的目標是要以「非暴力」來「廢除戰爭」。他認為非暴力是可行的方案，但必須透過祈禱和犧牲這些屬靈的武器來約束自己暴力和好鬥的天性。

梅頓列出了七個有關實踐「基督教非暴力」的條件：1. 是為了要轉化世界的現今狀況、2. 是為了他自己和別人、3. 勿自義、4. 要謙卑和自律：坦率 and 開放思想——認真和合理的討論、5. 態度上要謙卑和不驕傲（勿嘗試以暴力來建立和平）、6. 要準備好從敵人中看到和學習到一些好東西、以及7. 盼望——相信人有能力可以達至和平及秩序。

梅頓提出的「非暴力」理論並不是無中生有的。他亦沒有因為主張「非暴力」便一言不發。相反，他譴責當時美國一方面向神禱告，一方面以武力解決問題；另外，他亦責備當時的天主教會對不公義的事情袖手旁觀。可以說，梅頓是雖入了修道院卻仍在世界修道的默觀者。

在這紛亂的世代，但願我們從梅頓的教導得到啟迪，同樣成為一個願意聆聽，以及關心他人的默觀者。

靈·修·人生系列 |

第四回

困境中的仰望

每人的困境都不相同。有人為學業憂心、有人為事業苦惱、有人為健康、或是感情問題失去生存意志。基督徒對困境也沒有免疫力，然而，信徒面對人生各項挑戰，還是較為「幸福」，因為信徒除了可以學習正面思維，可以找人幫忙外，更可以仰望神，讓神幫助我們走出困境。

7月14日的晚上，我們邀請了蔣賴玉芳女士，為我們闡釋泰澤團體 (Taizé) 的靈性面貌，及其共融祈禱會的神學理念，並一起藉著泰澤的詩歌，共融於神的愛中之餘，也從而一同默想及認定“all my hope, comes from God”，學習倚靠神走出人生困境。

日期：7月14日 (四)

時間：晚上7:30-9:30

講員：蔣賴玉芳女士

(中國宣道神學院 靈修神學講師)

地點：明光社訓練中心

(費用全免，歡迎奉獻)

活動介紹——週年研討會

婚姻「大事」——廿一世紀香港人的婚姻觀



詳情及報名

日期：2016年6月22日 (三)

時間：9:00am - 5:00pm

地點：香港城市大學

內容

論壇

再思香港婚姻制度

1. 法律

2. 社會

3. 心理

4. 神學

講員

葉美施律師

狄志遠博士

區祥江博士

郭鴻標牧師

主題演講

一) 香港人婚姻態度研究發佈

陳永浩博士

招雋寧先生

二) 承傳婚姻價值——

牧養小羊當走的路

羅耀增博士

三) 婚姻中不能承受之痛——

離婚以外的選擇

徐惠儀女士

四) 如何在忙碌的生活中

維繫婚姻的甜蜜

雷競業博士

維繫婚姻的甜蜜

海闊天空？

「退一步海闊天空」，你我從小就聽過，成年之後，多了人生閱歷，或自己親身經歷，與人的互動或相處，往往未必能「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。」

「退一步就代表我輸了」，不知從何時開始，「退」與「輸」扣上了關係，面對爭吵有人習慣據理力爭，認為退讓就代表了妥協與失敗，爭得面紅耳赤卻未有結論。

筆者認識一對正籌備婚禮的情侶，結婚本應是充滿愛與喜樂的事情，但籌備過程卻產生了很多的磨擦與破口，女的希望婚禮可以盡善盡美，不斷努力的四處張羅，製造一個雙方難忘的回憶，而男的卻認為這只是做給人看，沒有甚麼價值，倒不如省下錢來買屋子，給妻子創造一個安樂窩，結果雙方因彼此價值與期望的落差，產生了很多的紛爭，女的對我說「我只想給大家一個難忘的婚禮，我有錯嗎？」，而男的亦回應「我想大家未來生活舒適一點又錯在哪？」無錯，雙方也沒有錯，很多時間我們都容易認同自己，而指責對方，因有「對方是錯」的前設，使我們更容易產生「退一步是輸了」的念頭，我常提醒男生在能力下「浪費」些少，嘗試盡力滿足未來太太，就不用她往下數十年不斷回憶當年籌備婚禮你沒有盡力的遺憾，已值回票價。

退一步真的代表輸了嗎？如果我們能用片刻的時間靜思一下，再來一個逆向思考，退一步也可幫助關係提昇更高的層次，凡事都據理力爭，只會令彼此的交流減少，而且有時意見並非只存在「對」與「錯」，如故事中的情侶一樣，公說公有理，婆說婆有理，彼此包容、接納意見則可令問題有更全面更完善的解決。

早前香港社會出現動盪，各界人仕均抱著相異的意見，若人們只堅持自身的意見，真的可以推動社會向前嗎？一輛車子，只有前進而沒有後退，你想其後果會如何？社會政策推行的最終目的是令各階層市民得到最好的保障與福利，我們除了堅守自我立場，還需要兼顧不同持分者的意見，求同存異，「海闊天空」大家都想唱和，但不要忘记先「退一步」。

凡事若能退一步，可免憾事發生，如能以退為進的寬厚心腸待人處世，你的人生不是海闊天空嗎？有時退一步未必全輸，讓一步是懂，退一步是高，謙讓是靈魂，忍讓是心胸。🍃