

02/

甚麼租住了 你的空間？

往靜寂和安寧踏出第一步可以是一件樂事，但也可以是一件令人憤慨的事。因為當我們停頓下來的時候，便可以更清楚自己所思所想的究竟是甚麼。這或許是你之前從未經歷過的。那些干擾我們的，那些使我們分心的……

在現實生活中，我們的房子、閣樓、車房裏，可能充斥沒用的東西，多至我們習以為常。而那正是我們內心痛苦的外在表徵。我們的腦袋、情感和心靈，都可能塞得滿滿的，以致很難輕輕鬆鬆地過活。要有所改變，第一步就是要知道在我們心中究竟有些甚麼。接着就是要為最重要的事騰出空間來。

閣樓

每一個人都知道，不時清理一下我們實質的空間不失為明智之舉。有時東西愈積愈多，空間便會變得愈來愈少。但有多久我們才會清理自己一下，你可曾想過有甚麼**擠塞着**你的腦袋？

讓我們很快列一張清單。

首先，想一想你所認識的品牌。你在十秒鐘內可以想起多少個？讀出來或寫下來。你會感到驚訝，你竟可以想到那麼多品牌。

這些品牌很多時沒有等你邀請便已進駐你的腦海中，就好像老鼠在這個冬天搬進了我家閣樓一樣。這些品牌佔用了我們腦海中的空間，紛紛爭着去引起你的注意。每一個品牌都會宣稱自己有多麼棒，也同時想擁有你。

肥皂劇的演員、電影明星和流行音樂歌手又是如何？有多少個你不假思索就可說出他們的名字？試想想，他們全都站在一個房間內，同時一起說話……

那些過往令你感到很困擾的人又是如何？可能會是那個仗勢欺人的老闆，或是那個說你不中用的老師，又或是說你沒有

哥哥或姊姊那麼棒的父母。

那是一堆我們無法容忍的噪音。

有沒有其他人或其他**事物**充塞着你的腦海？恐懼？你害怕會被發現？或許你害怕會有人令你失望？又或許你害怕犯錯？恐懼可以蔓延得很快。它們即使小聲地說話，也會比我們大部分人高聲叫喊還來得大聲。

我們那些趕急而還未完成的工作也好像永遠佔據着我們的心思意念，把我們的精神力量耗盡。你可能剛剛完成了一個任務，而另外兩個任務卻好像接踵而來。

你依戀着的是甚麼？

在我們的內心還有一些東西是我們**依戀**的，可能是一些我們擁有的，或是他人如何看我們，又或是他人對我們說了些甚麼話、做了些甚麼事……

我們對很多事物都很眷戀，並把這些東西收藏在我們腦海的閣樓中。

這些眷戀可能比任何事物佔用更多你的思維和情感空間。

可能有人說了一些令你耿耿於懷的話；可能有一些東西令你不能再有良好表現，或使你不再開懷（例如有人說你在某件事上做得不好）。但你卻不肯放手，無論有意識與否，因為我們的頭腦喜歡牢牢地抓住傷痛，並與之營造一份認同感。

要拋掉一些我們在人生旅途中積聚的東西，可能會非常困難。但最終我們一定要放手。無論如何，你帶不到任何東西去來生的。所以我們應該懂得如何輕省地上路，願意放手，給最重要的東西留下空間。

清理垃圾

當我們刪除一封電郵，其實並沒有真正的把它從檔案中除掉。它只不過是去了「刪除的郵件」的文件匣之中。我們仍要繼續清理那文件夾，才可以除掉那些我們不再保留的郵件。不然的話，電腦的硬碟仍會保留所有我們不再需要的通訊資料。

當你的一些不再需要的電腦檔案掉在「垃圾箱」時，情況也是一樣。你可能已經把它們掉在電腦的「資源回收筒」內，但你仍要**清除**筒內的檔案，否則你的電腦便不能騰出空間來。

我們跟電腦也是一樣。當你的一些想棄掉的東西丟進「垃圾

箱」，雖然可能老不願意，但你還是做了。不過，這跟你願意把「垃圾箱」的東西清除，跟它們說聲後會無期，是完全兩回事。要做到這樣，我們必須願意把一些佔用空間而又沒用的東西永久地丟掉。

這不是容易做到的，也是一件畢生的工作。其中，我們不能再緊握那些你看為是「我們的」事物。我們要學習不把自己的身分象徵跟成就、地位和所擁有的連在一起。我們也要學習如何寬恕人，如何接受他人的寬恕。在這艱難的路途中，或許我們可以做到的，就是一步一步走向一個「不計算人的惡」的世界。

這就是使徒保羅在聖經林前十三章第五節中所寫的。這段經文在大多數人的婚禮中，無論是基督徒與否都會用到。它也可能是一句有史以來最具挑戰性的宣言。如果愛是不計算人的惡，那麼一個充滿愛的生命，豈不是最終會有更多空間，給予一些更好的事物嗎？

//

為甚麼不去清理你真實的閣樓？

我發覺當你把心靈反省跟實際行動融為一體時，就一定會出現一些好東西。

餵養你的心思意念

如果你有個小房間留給一些真正重要的物件，究竟哪些是真正重要？當我們尋找一條回歸生命中心的道路時，我們如何正面餵養自己的心思意念（又或更適切一點，我們的心靈）？

這是使徒保羅要說的：

你們要常常留意那些美善和值得讚揚的事。一切真實、高尚、公正、純潔、可愛，和光榮的事都應該重視。（腓四 8，現代中文譯本）

這是明智的忠告。我們應該嘗試打開那些百葉窗，讓光射進來，讓空氣流通。房間裏可能有很多灰塵。

當我們騰出了空間之後，那並不是說要再次把它塞滿。

花一些有質素的時間去陶醉於一首詩、去欣賞一件藝術品、去聽一首歌。這比起漫無目的地瀏覽上千個網頁，或懶洋洋地看電視節目，更能餵養我們的心靈。

我所聚焦的目標

即使我們下定決心要花多些時間去反思「那些值得讚揚的事」，我們仍很容易分心。在整天充塞着文件、圖片和電郵，而電話和電腦又不停地吱吱在叫的時候，即使我們嘗試尋找當行的路，最終仍會筋疲力竭。

在這世代中，我們受到資訊超荷之苦。在任何一刻，只要一上網，我們便可搜索成千上萬的網頁。當我在搜尋器上打出「information overload」時，在 0.12 秒，我便找到了 3,220,000 個結果。

在這個令人感到困惑的文化中，冥想確實可以幫助我們。（其實，冥想好像就是為這時代而設的。）冥想者會特別專注**默想**一件事物，只單是某一件事物，而這件事物很多時都是非常普通的。他整個人的心思、肉體、情感和靈性都會長時間地專注於這事物。

他們近距離觀看着一件物體，如一點燭光、一片葉、一隻在唱歌的小鳥，或一條淌水小河；一直在看，或一直在聆聽着……在這過程中讓他們的思緒靜止下來，把一切煩躁不安的思**想**倒空，卻充滿專注力。

他們這樣做的時候，便會慢慢而明顯地更加與那事物聯合，更加醒覺到自己的存在。與此同時，令人分心的事便會慢慢消失無蹤。

每一個人都可以學習這樣的冥想。冥想並不是只給有宗教信仰的人。冥想讓我們學習如何去專注，對我們眼前的事物更具醒覺性：那可能是一個需要我們關注的人，可能是一件在處理中的任務，可能是一個為自己訂下的目標……

若我們願意花時間去做**少一些**，我們便更能專注於何時是最佳行動的時間。在這過程中，我們會發覺自己成就到**更多**。

「因少而富」宣言

我會清理我的心靈空間。我會花多些時間去
讓一些啟迪心智的源頭光照自己的心靈，而少
計算人的害。我會冥想一些「普通」的事物，
好讓自己慢下來，並在當下更專注。

因少而富

作者 拜仁·戴瑞普
譯者 黃家燦
編輯 陳潔心
設計 許佩茵
發行人 翁傳鏗
出版 基督教文藝出版社有限公司
總辦事處：香港九龍柯士甸道140-142號14樓
電話：2367 8031 傳真：2739 6030
電郵：info@cclc.org.hk 網址：www.cclc.org.hk
發行：新界沙田火炭黃竹洋街9-13號仁興中心702室
電話：2697 0286 傳真：2694 7760
電郵：warehouse@cclc.org.hk
承印 陽光印刷製本廠有限公司
二零一四年十二月初版

經文引自《新標點和合本》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

版權所有

Less is More: Spirituality for Busy Lives

Author Brian Draper
Translator Warren Wong
Editor Rachel Chan
Design Joys Hui
Publisher Yung Chuen Hung

All Rights Reserved

First Edition December 2014

Chinese Christian Literature Council Ltd.

14/F, 140-142 Austin Road, Kowloon, Hong Kong
Tel: 2367 8031 Fax: 2739 6030
E-mail: info@cclc.org.hk Website: www.cclc.org.hk

Cat. No.1178 1m98 ISBN 978-962-294-205-9

Text by ©2012 Brian Draper. Original edition published in English under the title *Less is More* by Lion Hudson plc, Oxford, England.
This edition copyright ©2012 Lion Hudson.