在變化萬千的現代社會中，行走天路的朝聖者常需要一份更新版的地圖，這份地圖建構在熟悉的地理上，卻能標示出最新的路線變化，指引尋路的人。

都會中的簡樸操練

作者 — 潘怡蓉

都會人要學習返璞歸眞並不容易。五光十色的生活常說服人們，多姿多采的人生就是要擁有、要燦爛、要亮麗、要成功、要爬得高，更要什麼都贏。人們忘記了簡單的物質與生活規畫，就可以過樸實而高貴的內在生活，經營眞誠而實在的人際關係，享受美好的環境。然而，我們變得看不到自己與他人的本相，更看不到人生深層的美好與神的恩典，卻活在虛有其表的幻象與追逐中。

充滿消費、競爭和利潤取向的都市文化，常使人變得不滿足、不知足、貪得無厭。走在處處促銷的街頭，人們常因價錢便宜而不假思索地消費，買了不需要的東西回家，才清醒自己並不需要這「東西」，但是家中早已充斥著各種「東西」！許多人去吃自助餐（buffet），由於害怕虧本，一盤一盤地將食物不斷地送入

口中，其實，這已非人在吃東西，而是食物在占據人的胃與控制人的心靈。

近年來，「簡樸」（Simplicity）的靈修操練再度被重視。在《簡約力》[1]一書中，海波斯（Bill Hybels）牧師強調：「化繁爲簡的生活不只是少做點事，而是要全心全意、集中焦點，成爲神呼召我們去成爲的人。這意味著要放棄無數個瑣碎的機會，專心做幾件我們之所以被造且蒙召要做的事。」[2]這種簡約的生活方式包括：從油盡燈枯到精力充沛、從行程爆滿到井然有序、從捉襟見肘到綽綽有餘、從忙亂不安到使命必達、從傷痕累累到身心健全、從憂心忡忡到平靜安穩、從踽踽獨行到攜手共進、從舉棋不定到全神貫注、從原地踏步到勇往直前、從漫無目的到心滿意足。除了這幾個關於簡約生活的焦點，許多信仰群體也紛紛提倡抗衡潮流文化中「自我主義」的消費方式，強調內心與外在的簡樸，在日趨複雜的都會生活中與神同行。

「簡樸」的基本意思是「簡單、樸素」。操練簡樸不等於刻苦禁欲，簡樸不在於物質由多變少，而是可以眞正地倚靠、享受神賜的恩典，不放縱自我、不被名利權位過度操控；操練簡樸是爲了進一步倚靠恩典並自由地跟隨基督過生活。

簡樸是一種默觀

在基督教靈修傳統中，簡樸指一種生活型態，使人對神保持專注的信靠、倚賴，或指以神爲中心的順服狀態。[3]早期教會靈修傳統也常把「簡樸」應用在默觀（contemplation）和與神合一的操練上。簡樸是一種默觀狀態：學習凡事以神爲中心，凡事依靠神、順服神；在基督裡知足，爲神所賜的一切感恩；在現實生活中，隨時把視線焦點集中於追求神的國和義。

傅士德（Richard J. Foster）《簡樸生活眞諦》[4]一書提到：簡樸就是對生命的中心——上帝的專注。他指出，耶穌的一生就是簡樸生活的表彰：祂把目光集中在天父身上，一切心思意念都以天父的旨意爲依歸，懷著敬愛天父的心渡過每一天，這就是簡樸。內在簡樸就是不斷與上帝交往，與上帝同行，學會無論在什麼境況下都可以知足。

當我們能效法耶穌，多以天父的旨意爲念，就容易超越因爭取名利權位而產生的威脅與不安，進入自由、創意地敬拜，能夠自主地愛神與愛人，在神國度中有更大的滿足。

簡樸是倚靠恩典

新約提到，要避免對物質的貪婪，因爲貪婪等於拜偶像（弗五5，西三5）。當貪婪占據人心時，人便不能清心地倚靠與仰望神，內心反被強大的攫取欲望催逼，不能自由地敬拜與順服神。在生活上，簡樸不單是有能力節制，肯降低對物質的欲望與享受，或是放棄對虛榮世界的索求，新約作者更強調，敬虔加上知足的心，乃是簡樸生活喜樂的祕訣（提前六6～8），能信靠與仰望神而來的感恩，幫助我們敏銳於神的恩典、供應和指引，將生命的安全感建立在信實的神身上，知道祂必看顧也必供應。如此一來，我們可以不再緊緊抓住眼前物質，以短暫的事物爲滿足。

簡樸幫助我們看見，生命中所擁有的一切皆是神的恩典；了解到我們抓緊的東西其實並不屬於我們；讓我們欣賞所擁有的，培養一種更深的感恩，更喜樂地享用神所賜的一切，也學習享受恩典時毋須擁有它們，而是運用恩典做有意義的事。進一步而言，敬虔的簡樸幫助我們不掠奪神賜給他人的恩典，拒絕用壓迫與剝削他人的方式以增加自我滿足，而是尋求眾人在神的恩典中一同感恩。

簡樸是自由地分享

有選擇性、自發性的簡樸，使人自由地分享並服務他人。耶穌爲了我們甘願成爲貧窮，祂的榜樣

說明「自願簡樸」（Voluntary Simplicity）的意義，能夠爲別人的好處而效法基督的捨己與犧牲，這種自願性的放棄是簡樸力量的核心，使我們定睛在耶穌身上，過一種不過度戀慕物質和錢財的生活，更主動關懷和服侍他人；爲了他人的益處，可以放棄自己的權利，自由地慷慨施予、憐憫人、接待有需要的人、與人分享神豐盛的恩典，生命因此而更豐盛。

傅士德在《簡樸生活眞諦》提到，外在簡樸的操練可以從諸多方面入手，包括白白地施與、服務窮人和有需要的人並認同他們。他更舉出歷代先賢所豎立的六種榜樣，其中早期羅馬的基督徒熱情地照顧窮人，與有需要的人分享自己所有的一切；以及約翰・衛斯理提倡爲自己存留愈少，對別人分享愈多。這些自願簡樸的人常充滿喜樂和屬靈的福氣，他們的人生因簡樸反而愈加豐富。

學習過簡約生活

都市教會中的弟兄姊妹，常在緊湊的時間表中不停掙扎，每天忙於應付各界需要與期望，常做不到應當做的事，優先順位往往本末倒置，結果仍感到疲乏、不得安息，失去滿足與喜樂，在庸庸碌碌的瑣事中失落了自己的召命！學習過簡約生活，爲生活立簡樸的界線，讓自己有空間與時間再次專注於神。筆者在此提出十個學習的方向：

1. **物資的簡樸**：採購物品時，不偏重流行的新款式，而要考慮實用性與合適度。買東西是爲了它們的效用與功能，而不是爲了品牌名氣與擁有的快感。分享二手物品，也感恩地享受他人所贈與的二手物品，欣賞神透過他人的贈與而賜下的供應；培養節約能源的意識，力行資源回收以促進環保。

2. **財務的簡樸**：將金錢花在必須消費上，不做過度取利的投資，爲自己的花費負責，不讓過度的負債成爲未來的壓力。安排妥善的財務管理，以規畫未來的生活，管理所賺取的金錢保障基本生活開銷，以至於不拖累他人，還能幫助人與供應他人的需要。

3. **作息的簡樸**：過度繁雜的作息規畫令人筋疲力竭，簡樸的作息意味著能簡單地安排休息、獨處、娛樂、運動、工作的時段，而不過度忙亂，使自己在每個時段都能專注享受此時此刻。同時也包括不將時間表塡滿，預留空間給突發事件，讓自己在調適轉換時多些空間。

4. **空間的簡樸**：容讓家中多些留白，不將物品堆滿房間每個角落，不將吊飾掛滿牆壁，讓騰出的視覺空間可以承載心靈的混亂，以顏色與簡單的物件安頓屬於自己的小小世界。在都市尋找某個固定的角落，在那裡可以自在地與自己交談，在那裡可以安然地聆聽自己、聆聽神。

5. **食物的簡樸**：攝取清淡健康的均衡飲食，也允許偶爾的小變化，或是品嚐原則例外的食品。不多吃垃圾食物，但有時也樂意與朋友歡樂共享薯片與可樂。心思意念不是放在美食與美酒之上，卻常常快樂地品味日常食物，並與相愛的人一起欣賞不同小吃。

6. **言語的簡樸**：對他人簡單地說是與不是；眞誠地表達要與不要，表裡如一地說明自己眞正的願望與期待，培養使人信賴的誠信。生活中不需要爲了說話而說話，擁有自由選擇保持沉默，透過沉澱釐清自己眞的想說的話，再由心底發出眞心話，並用思考過的語言造就他人。

7. **人際的簡樸**：學習享受孤單，讓耶穌成爲最明白心事的好朋友，倚靠祂，將情感首先放在祂身上，在祂的愛中得安息與肯定。因此毋須討好所有

的人，也不應操控他人或壓迫他人。懂得分出不同的人際距離，維持那些善待、尊重自己的親密關係，遠離傷害與打擊自己的人。

8. **情緒的簡樸**：常常清理自己的重擔，透過饒恕他人，而釋放心中的苦毒；藉著告別過去的失敗與羞恥，而在恩典中安然跨步向前；面對深藏的懼怕，而祈求聖靈的能力與勇氣。由於接納今生的短暫與殘缺而能忍受失望與虛空的眞相，並將盼望寄託在永生。

9. **夢想的簡樸**：熱情與野心常常創造夢想、產生奇蹟，卻也常常造成自我壓迫，甚至操控他人，簡樸的夢想家是接受自己的限制而不空想，踏實的追尋未來卻不妄求，忠心地努力卻不幻想。簡樸的夢想家是不貪心的實踐家，每個人生階段只專注在幾個自己可以全力追求的夢想。

10. **事工的簡樸**：教會的事工規畫要減肥瘦身，在反思方向與重新聚焦後，將不合宜的事工除去或簡化，以至於教會的人力可以集中在重要的事工上。教會活動的重點在於眞誠的敬拜與團契，高舉神的榮耀而不是歌頌人的作爲，不需要以擺場面爲主。

都會人生可以活得多彩，也可能陷入黑暗。「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有什麼益處呢？人還能拿什麼換生命呢？」（太十六26）。簡樸的生命使我們有心靈空間與時間專注在神身上，因著倚靠祂，生命得飽足享安息；重拾簡樸的自由，在取捨之間更求他人的益處、服事有需要的人；簡約生活使我們可以在繁華都會中有能力回應神的呼召，活出自己的召命！ ✤

附註

1. 海波斯，《簡約力》，香港：福音證主協會，2015。
2. 海波斯，《簡約力》，頁10。
3. 傅士德，《屬靈操練禮讚（增修版）》（香港：香港基督徒學生福音團契，1982），頁100-101。
4. 傅士德，《簡樸生活眞諦》，香港：香港基督徒學生福音團契，1987。

潘怡蓉

台灣校園福音團契是她信仰建構的啓航點；中神道學碩士與心理輔導碩士畢業後，她最美好的回憶是在德國宣教與到比利時魯汶大學進修教牧學與靈修學。目前除了在中國神學研究院教學，也擔任香港聖經教會顧問；並參與國際學術期刊 *Spiritus* 的編輯委員會。