

衛理神學研究院

塵囂中的靈修：

探討當代都市人的靈命塑造

神學碩士科

神學碩士論文

指導教授：周學信博士
學 生：羅惠敏

二〇一六年六月

衛理神學研究院

神學碩士科

神學碩士 學位論文

塵囂中的靈修

探討當代都市基督徒的靈命塑造

經審核合格特此證明

複審委員(簽名):

周子堯

複審委員(簽名):

楊志明

複審委員(簽名):

二〇一六年六月二十二日

致謝

能夠完成這篇論文，實在有太多需要感謝的，首先要謝謝上帝的帶領，從來沒有想過會踏上靈修領域的學習，也從來沒想到這個領域竟是如此浩瀚，又是如此真槍實彈，許多生命的功課，在學習的過程中都必須一一面對。但神也一路幫助，並且幫助到底，他派下許多支援，讓我知道路程雖然艱辛，但祂與我同行！

其次，謝謝教會給予的支持，讓我能夠分出時間進修，這不是一個短時間的路程，能夠在這樣有遠見的教會服事，是我的福氣。另外，也謝謝衛理神學院開設這樣的課程和學位，在台灣應該是空前的創舉，能夠踏上這一波的學習浪潮，實在是神的恩典，雖然學習之路上充滿各樣挑戰與困難，但一路上也有許多溫馨、難忘的人與事。我相信這些都是出於神的手，當中有熬煉，也有安慰，也更加印證走在這條學習路上是出於祂的旨意。

謝謝王春安老師排除萬難，在以理性思維為主流的華人神學院思潮下，設立了這個靈修學習的進路，具有莫大的洞見與勇氣。也感謝一起學習的同伴：謝謝國書常幫我們錄音、整理筆記，玉琴傳道帶著我們討論，引發我們思考，督促我和綉蓮寫報告，同儕之情，溢於言表，很多時候能夠一起學習，一起討論，收穫特別多，格外在自己身上的盲點，也都是透過同伴的提醒，才得以洞悉，讓我體會靈修不僅是知識，更是生命的操練。謝謝龐君華老師為我們四處找師資，並且突破很多困難，讓我們有機會接受靈命導引。謝謝劉錦昌老師願意接納我們這幾位外校學生，讓我們在靈修學上有更深的省思；謝謝衛理神學院老師們的教導，謝謝淑華、圖書館的美玉姐和所有同工們提供諸多協調和溝通的幫助，他們充滿愛心、不厭其煩地協助許多瑣碎的行政事務，非常窩心。

這篇論文能夠完成要特別感謝周學信老師在百忙之中，擔任我的指導教授，撥冗指導我的論文，他不僅協助我學習研究的方法，擴展我靈性的視角，督促我的寫作進度，更是循循善誘，充滿耐心與智慧，周老師對教會歷史以及靈修傳統的熟悉與體會，也是我的榜樣，能夠有良師指導，真是莫大的恩典；另外，謝謝論文複審的委員們，給與我許多提醒與指教，對我很有幫助。

最後，也要謝謝配偶賈奇玉弟兄的支持，特別在生活中的分擔、協助與禱告。再次感謝神，我相信這些幫助我的天使們，都是上帝差派來的，我也願意把自己學習到的，再次放回祭壇，為祂所用。

摘要

本研究從都市社會學與空間及環境心理學的理论切入，探究都市化對人類靈性生活的影響，以及如何在都市中與神同行。

都市社會學的理论主要從都市的定義，起源，以及都市化的視角來認識都市，發現都市居民的人壓力非常之大，因著大量的人口、高密度，以及異質性，讓都市人變得理性、冷漠、疏離，都市擁擠的環境、噪音也讓都市人疲憊不堪，再加上都市人內在的恐懼、驕傲、貪婪，以及自我實現的欲求，形成對自我~對他人以及對自然關係的嚴重破壞。

接著從空間理論探索都市空間給人類的影響，按環境決定論的觀點，人受環境的影響，在都市空間中產生心靈、關係·文化與生態的危機；但人也影響環境，人能按需要創造環境的外貌，因此人與環境空間在交互影響的關係下，仍具有改變環境的能力。這是神給人的恩賜與使命，也因此，回到聖經看見神並非拒絕都市，而是建立都市，因此，基督徒並非一定要離開都市，而是靠著主影響都市，讓居住在都市裡的人歸向祂，並且按著神的心意在都市中生活。

但在都市中基督徒與神建立關係的確有實際的難度，包括：刺激過多、節奏太快、太過理性·看重功效，這些都影響我們的專注力、覺察力、內在性和互動性。因此，本論文之目標乃在於從繁忙的都市生活中找到輕省的、有能力的，並且能實際拉進神人關係的路徑，在聖經及歷代靈修的進路中，尋找適合都市基督徒靈修的元素，發現默觀靈修可以為都市基督徒打造一個靈性的空間，是非常切合都市基督徒靈命塑造的方式，因為默觀生活很整全、很有愛、很輕省，而且很平衡。

最後，建議要帶著默觀的態度，透過默觀祈禱，以靈閱為一天的開始，營造一個與神相遇的靈性空間，並展開全天默觀的生活：以神的眼光真實看見自己、看都市，覺察神的心意，而在一天的結束，也帶著神的眼光回顧、省察一整天神恩典的痕跡，更有助於體會神同在的實際。並以研究者親身經歷的默觀體驗，作為結束，也作為本研究的結論。

Abstract

Based on theories of urban sociology, urban space and social psychology, this study explores the effects of urbanization on the urban life, specially the spiritual life and how Christian can walk faithfully with God in urban space.

First of all, observing from the theories of urban sociology based on urban definition, origins and urbanization, it is obviously to find that the heavy loading exists among every level of urban inhabitants, not only the external burdens, caused by large population, social heterogeneity, high population density, crowded environment, and noise, which produce intellectuality indifference, alienation and exhausting as the result, but the inner pressure of fear, pride, greed and desires of selffulfillment, finally causing severe destruction of the relationship between human with self, others and the nature.

Following research is focused on the spatial theories and the effects of human behavior by urban space, which definitely brings crisis of soul, relationship, culture and ecosystem in urban areas as Environmental Determinists claim, but at the same time, contrarily the theories of space also amazingly display that human beings are still equipped with creative power to remodel the appearance of the environment according to the functions and needs even under the huge environmental formation.

Finally, through studying Bible, we will find that God's plan is to build cities instead of abandoning or destroying them and God's will is to transform the urban inhabitants by building a dynamical relationship with God, then they will be empowered to set up a harmony relationship with self and other person, and furthermore can manage the urban and the whole land from chaotic situation.

Undoubtedly, there are plenty of practical difficulties for urban Christians to live in God, such as: overstimulation, faster pace, rationalization, and effectiveness which effect the concentration, perception, internality and interaction. Therefore, the purpose of this paper is to find a relaxing, easy and powerful approaching method to draw a closer relationship with God in the hectic urban.

After reviewing the spiritual traditions of Christianity history, we may find that the contemplative spirituality is one of suitable approaching route to meet the needs of urbanites because contemplative life is holistic, overflowing with love, relax and harmonious by constructing a sacred and spiritual space on the material aspect.

Finally, this paper provides a suggestion to develop a sacred space in urban life through contemplative prayer along with Contemplative attitude to meditate God's word in the beginning of a day by Lectio Divina to meet with God and then to live a contemplative life with love and accordance with the Holy Spirit: take a God look at yourself, urban and all events we meet whole day to perceive and follow His will.

Before the end of a day, we may pray to Him by reviewing everything appended that day in God's gracious love, and asking for His compassion and

forgiveness, which contribute a lot for us to experience His presence in reality.

目錄

致謝	i
摘要	ii
Abstract	iii
第一章 諸論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究方法	4
第三節 論文組織架構	5
第二章 都市居、大不易—都市的起源、問題與困境	7
第一節 從都市社會學角度認識都市的特性、問題及其生活方式	7
一、都市的定義：龐大又多元的有機體	8
(一) 都市是複雜的有機體	8
(二) 都市是個龐然大物	9
二、都市的特徵：一種全新的變革	10
三、都市的迷魅：提供創新與機會	10
(一) 保障人類生物性需求	11
(二) 滿足自我實現的需求	12
四、都市的破碎：在夢想與幻滅中擺盪	13
(一) 快速都市化	14
(二) 快速都市化的成因	14
(三) 層出不窮的問題	15
五、都市的生活：在高壓與失衡中掙扎	17
(一) 價值系統的偏差	17
(二) 人際關係的失調：與他人的關係	19
(三) 自我認識的不足：與自己的關係	21
(四) 自然資源的濫用：與自然的關係	23
六、小結：都市生活大不易	24
第二節 從空間角度認識都市的問題與影響	25
一、都市學的空間觀	26
(一) 環境	27
(二) 人群	28
(三) 活動	29

(四) 文化	29
二、都市空間的意涵	30
(一) 空間有其被賦予的功能性	30
(二) 空間有其表微的符號意涵	31
(三) 空間代表其所擁有的主權	31
(四) 空間成為一種價值和商品	31
(五) 空間呈現出關係的親密度	32
三、理想空間平安、和諧、有愛的空間	33
(一) 資源與功能全備的空間	33
(二) 自然與人文協調的空間	33
(三) 公平與正義兼顧的空間	34
(四) 互動與關係增進的空間	34
四、都市空間的問題層出不窮	35
(一) 高密度帶來的心靈危機	35
(二) 商品化帶來的關係危機	36
(三) 重經濟帶來的文化危機	37
(四) 高科技帶來的生態危機	37
五·小結：建構心靈空間—化都市危機為轉機	38
第三章 都市居，輕鬆行—當代基督徒的靈命塑造	40
第一節 從聖經及教會歷史文獻探究神對都市的心意	40
一、聖經中「城」的意義	40
(一) 與防禦工事有關	40
(二) 與「人群」有關	41
(三) 與「文明」有關	41
二、聖經中的罪惡諸城	41
(一) 以諾城	42
(二) 巴別城	43
(三) 吾珥城	44
(四) 所多瑪與蛾摩拉	44
(五) 尼尼微城	45
(六) 巴比倫城	45
三、聖經中的聖城	46
(一) 那路撒冷建立的奧根基	47

(二) 耶路撒冷的背離與回歸.....	48
(三) 耶路撒冷的得勝與復興.....	49
四、鬧市中的歷代聖徒	50
(一) 多結果子的約瑟.....	50
(二) 飽嚐恩典的以賽亞.....	51
(三) 靈性美好的但以理.....	52
(四) 重建都市的尼希米.....	53
(五) 走遍各城鄉的耶穌.....	54
(六) 往部市宣教的保羅.....	55
(七) 服事部市的安東尼.....	56
(八) 廚房的聖徒勞倫斯.....	58
五、小結.....	59
第二節 當代都市基督徒的靈命塑造.....	62
一、都市基督徒靈修生活的困難	62
(一) 刺激過多，對神的專注力不足.....	62
(二) 節奏太快，對內在關注度不足.....	63
(三) 太過理性，對神的覺察力不足.....	64
(四) 看重功能，與神的互動性不足.....	64
二、歷代基督徒的靈修進路	65
(一) 克修神學.....	66
(二) 神秘神學.....	67
三、適合都市基督徒的靈修元素	68
(一) 整全觀.....	69
(二) 全人觀.....	70
(三) 關係性.....	71
(四) 群體性.....	71
四、小結.....	71
第三節 默觀靈修：營造都市基督徒的靈性空間.....	72
一、默觀的定義.....	73
(一) 默觀的禱告.....	75
(二) 默觀的經歷.....	75
(三) 默觀的態度.....	76
二、默觀的特徵—適合都市人的靈修方式	76

(一) 默觀靈修很輕省	77
(二) 默觀靈修很有愛	77
(三) 默觀靈修很整全	78
(四) 默觀生活很平衡	79
三、默觀的操練	80
(一) 覺察	80
(二) 禱告	85
(三) 辨識	86
(四) 行動	89
四、小結	90
第四節 默觀生活的實踐：默觀祈禱與生命、生活的融合	90
一、默觀祈禱的生命態度	91
(一) 謙遜的態度	91
(二) 敞開的態度	91
(三) 專注的態度	92
(四) 誠實的態度	92
二、默觀祈禱與外在生活的融合	92
(一) 清晨：聖經經文的默觀	93
(二) 白天：日常生活的默觀	95
(三) 夜晚：睡前省察的默觀	98
三、默觀祈禱與內在生命的轉化	98
(一) 活出真我	99
(二) 活出真愛	99
(三) 活出基督	100
四、小結	102
第四章、結論	103
參考書目	107
中文書目	107
英文書目	114

圖目錄

圖一 都市外在處境與內在心境綜合圖	24
圖二 整全都市空間觀	27
圖三 神人互動路徑圖(I)	55
圖四 神人互動路徑圖(II)	60
圖五 默觀靈修操練圖	80
圖六 都市靈性空間與生命轉化圖	102

表目錄

表一 都市社會摩主要派別.....	118
表二 台灣都市層級與人口規模分類.....	119
表三 世界十大人口密度最高的國家/地區.....	120
表四 台灣地區都市類別一覽表.....	121
表五 全球主要地區都市人口比率概況.....	123

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

研究者在都市中出生、成長，一路走來感謝都市提供的許多資源、機會，以及令人讚嘆的人類智慧，讓生活便捷、舒適。攤開都市發展史會驚艷人類歷世歷代的偉大文明，以及都市對於當時代的文化、藝術、政治、經濟、教育，及社會系統等層面的影響。¹ 然而，另一方面，心中卻有著一直難以解開的困惑：何以這些令人驚艷的高度文明，無法給人帶來恆久的滿足，人類的心靈一直得不到真正的喜樂？因為從小到大，研究者縱使常受肯定與表揚，這些滿足都很短暫，彷彿達成一個目標之後，又有另一個目標要去努力，永遠是填不滿的無底洞，久而久之，有一種難以言喻的疲憊、空虛、衝突與困惑油然而生，也會對這些所追尋的事物產生質疑。

這樣的生活型態也影響了信主後的我，在成聖道路的追求上，讀經、禱告、事奉、敬拜...，成為作一位好基督徒的新活動，所以，除了過去素來已存在工作、家庭壓力，又加上這些新的基督徒責任，常有蠟燭兩頭燒的感覺，以致這些原為增進生命成長的屬靈操練，常因忙碌而力不從心，就逐漸變成虛應故事，最後淪於繁忙時間表中另一項「活動」而已。直到一九九六年第一次前往以色列旅遊，沿途參觀了許多修道院，發現自己非常羨慕修士們那份恬淡生活，那一刻終於「意識」到原來常年在都市中打拼的我已經十分疲憊，內心深處何等渴望可以暫放下許多沉重的責任，休息片刻。

這一次的「覺察」也警惕自己反省各種屬靈操練的意義，及造成疲憊的原因。若深入探究，會發現一是盲目地追逐自我實現所帶來的影響，此外，在日常生活中，聖經教導的屬靈原則常和都市素來的行事方式及價值體系衝突，讀經、禱告所領受的真理，也不知如何帶到現實生活中實踐的挫折感有關。例如，看重工作品質與高效率是都市重要的價值，而聖經的原則更看重關係與愛心，這兩者一旦發生衝突，就不知道該如何協調，以致引發一種強烈的沮喪，覺得自己兩邊都做

¹ 英國都市學家彼得霍爾 (Peter Hall) 在《文明中的城市》一書中，從文化搖籃、創新中心、大眾文化的發明及都市秩序的建立等四方面，洞悉人類文明從農漁牧進展到工業化、資訊化社會及文化產業社會過程中，都市扮演重要的推手。另外，徐遠，〈城市的起源〉，<http://www.wfgx.gov.cn>，下載於 Dec. 25, 2015。文中引用經濟史家保羅·貝洛赫在《都市與經濟發展》一書中寫道：「這世界上沒什麼事情比都市的興起更令人著迷了。……沒有都市，人類的文明就無從談起」。

不好。這樣的疲憊，也影響研究者和神的關係，幾乎毫無心力再用心讀經禱告，因為知道的越多，無力感越大，能夠維持穩應聚會已經不容易，至於實質屬靈生命的追求，坦白說是心有餘力不足。這樣的狀況不單是研究者個人，若留心觀察周圍的弟兄姐妹，發現類似的景況也不少，甚至有滿多人，因為缺乏與神的相交，靈修生活難以持續，內心因而產生虧欠、甚至是罪惡感，以致最後連主日敬拜的參與也逐漸不穩定，十分可惜。因為與神真實的關係至為重要，如果沒有穩定、親密的關係，不僅基督徒的生命將難以成長，基督徒的生活也會軟弱無力、失衡、沒有方向，至終各種問題會迎運而生，應接不暇，疲憊不堪。

壹、基督徒靈性光景貧瘠

傅士德 (Richard Foster) 在《屬靈操練禮讚》中呼籲：「我們這個時代的禍因是淺薄。今天迫切需要的不是要有大量聰明能幹的人，或者大有恩賜的人，乃是有深度的人。古典的靈性生命的操練，號召我們越過表面的生活進入深處！」² 的確，一個基督徒若不能用屬靈的眼光去認識他所面臨的世界，也就很難按照聖經屬靈的原則活在世界當中。

不過很遺憾的是，許多基督徒總是在屬世與屬靈的世界二分中搖擺，或被這個世界的潮流衝擊到難以招架的地步，隨從世界的潮流，被世界同化而不自知，另一種則是過度抽離，封閉在自己的世界裡，和世界劃清界線、保持距離，表面看起來是「屬靈」，但過度抽離的結果讓信仰與日常生活分離，也難以對人、對所居住的世界產生影響力。

貳、基督徒問題層出不窮

不僅如此，當信仰無法觸及生活中的每個層面，且發揮影響力，就會被世界的價值所吞噬，許多問題就層出不窮地一一浮現：夫妻關係、親子等家庭問題，工作所帶來的壓力，失落所帶來的情緒困擾，以及性別認同、癮、無法專注等問題，會不斷困擾我們；很多人雖信主多年仍然自卑、自憐、自覺是毫無價值，毫無希望的犧牲品，基督徒陷入在種種問題中，疲憊痛苦地努力掙扎、尋找出路，殊不知很多問題，需要和源頭連結，耶穌說：「我就是道路、真理、生命。」(約 14:6a) 只有回到基督裡才能找著出路，但一個人若長久不關注內裡生活，而單單

² 傅士德，《屬靈操練禮讚》，周天和譯（台北：學生福音團契，1999），9。

把注意力投注在外在的追求時，遲早會在某個時候發生崩塌，即使外面看來完好，但其實裡面已經空洞，毫無支撐能力，這就是《心意更新》作者麥哥登所說的「陰溝的病徵」，³ 因此神的兒女從蒙恩得救開始，就需要不斷透過靈修將神與生活作全面性連結，才不會陷入表面與實際失衡的窘境。

叁、靈修之路，困難重重

提到與靈修，就會聯想到許多與神建立關係的種種操練，在忙碌的都市生活裡，若要切實執行會覺得沉重無比，困難重重，以致難以落實，許多基督徒望之卻步，問題叢生：

一、沒有時間

靈修第一個障礙就是忙碌，許多信徒常掛在嘴邊：「我好忙，找不到時間」，翻開行事曆，一天的作息被擠壓得喘不過氣來，以致沒有時間與神交往，這是魔鬼最高段的計謀。

二、還不夠好

有些基督徒認為自己還不夠好，內在有許多一直無法勝過的慾望，以致不敢、也覺得不配來到神面前，這種羞恥感，造成人不敢靠近神，只能長久活在黑暗中，遠遠地想著：「等到我好一點再來親近神吧！」殊不知都市裡有太多誘發人內在慾望的人事物，若靠著自己變得聖潔一點，恐怕只是緣木求魚。

三、太過理性

都市是一個看重理性的地方，但「神學是與生生不息的神相遇，而不是一種欠缺個人投入的學術思考的鍛鍊。」⁴ 有一些都市基督徒把神當成研究對象，忽略了位格式的關係，讓神成了某種倫理及思想原則，而非一個互動的對象，以致於對神的認識與體會缺少情感性經驗，而顯得偏頗而不够全備。另外，也因為缺乏互動式的關係，在靈修中較少對自己的觸碰，對自己的認識也不易透徹而顯得不足。

四、自戀主義

有另一些基督徒，因為受了某些創傷，會把靈修當成心靈醫治工具，忽略靈修是兩個位格的交往，是關係的建立。固然靈修有醫治功能，但如果只為了自身

³ 麥哥登，《心意更新》，吳李金麗譯（香港：證主，2001），15-16。

⁴ 譚沛泉，《基督徒靜觀靈修》（香港：基督教靜觀靈修學會，2014），61。引用 Kenneth Leech, *Soul Friend* (Harrisburg: Morehouse Publishing, 2001), 36.

問題得著解決，焦點和重心仍是放在自己身上。靈修是雙向和神互動的過程，自我的狀態與問題只是靈修的一個面向，但不能排除另一個面向就是超性的部分。在與神交往的過程中，不僅有神配合「我」的層面，「我」也需要跟隨「神」，靈修就是在這種雙向互動過程中，生命逐漸成長並邁向整全與合一。

五、缺乏感動

有些基督徒會覺得靈修當中缺乏感動，感受不到神，聽不到神說話，或是看不懂聖經，以致興趣缺缺，甚至停止靈修，十分可惜！神是沉默的嗎？的確有時神為讓我們超越感覺、單憑信心維繫與祂的關係，也就是所謂「心靈的黑夜」，⁵但也有可能是因為某些自身的問題：內在傷痕、認知偏差，或是方法不當。而這些時刻，固然枯澀難熬，但也可能是個恩典時刻，透過更深的默想與探索，找出攔阻原因，才能撥雲見日，與神發展更進一步的關係。

這些林林種種的經歷啟發研究者對「當代都市人的靈命塑造」的研究動機，要如何都市重重困難中，幫助基督徒與神建立關係，讓靈修不是一種負擔，而是一種自然、輕省，又能夠時時刻刻與神親密連結，並進而能融入生活各層面的一種方式，讓生命能夠被神更新與重塑；期盼透過此一研究，幫助我們一方面意識到都市對我們影響之深，對基督徒生活也帶來深層的挑戰；另一方面也能幫助基督徒不僅能夠將靈修與生活緊密結合，在生活中處處看見神同在的痕跡，因此縱使都市仍荊棘滿佈，但生命充滿盼望，因為神在其中，在我們之內，在我們居住的都市裡，祂坐著為王，直到永遠。

第二節 研究方法

本論文採用描述性研究法和歷史典範分析方法進行；首先透過都市社會學者的觀點，探討「都市性」以及「都市化」所帶來的問題，這些問題歷世歷代不斷困擾著都市居民，也包含基督徒；其次，從環境心理學、空間社會學角度來分析空間的意義與特質，藉此看見都市空間給基督徒的影響，也看見人也有主動轉化

⁵ 神為了淨化基督徒的生命，會讓基督徒經歷一種感覺不到神、感覺不到愛、溫暖的狀態，為的是讓基督徒生命被煉淨，我們的心靈可以更輕省自由地與所愛的主聯合，十架約翰稱這樣的歷程是心靈的黑夜。

都市空間的可能，但先決條件是人需要被賦能，特別人內在空虛的心靈需要被神充滿，才能有力量勝過環境的影響，進而影響環境；之後再從聖經、教會歷史的角度探究神對都市的心意，看見都市缺乏靈性的空間是諸多問題的根源，因此，都市中的人需要與神建立關係；最後，透過歷代各類靈修傳統中不同的操練，發現默觀的特性是適合都市基督徒的靈修進路。

第三節 論文組織架構

本論文的組織架構共分為四章。第一章，緒論，主要探討研究動機與目的、研究方法，以及論文組織架構等。第二章，「都市居、大不易」：都市的起源、問題與困境。乃針對研究主題，將國內外都市社會學、及都市空間規劃相關研究、出版品、網路等資料加以分析與整理。第一節，從都市社會學角度認識都市的特性、問題及其生活方式。第二節，從空間角度認識都市的問題與影響。透過空間意涵的探討，環境決定論的觀點，探究都市空間帶給人帶來的問題和影響，但也從環境心理學角度發現人和環境交互影響的關係，藉此發現都市人有被轉化超越環境的可能性。第三章：「都市居、輕鬆行」：當代都市基督徒的靈命塑造。第一節，從聖經及教會歷史文獻探究神對都市的心意。都市許多問題的根源乃在於人與神的關係，神並非拒絕都市，而是建立都市，並得著都市中的人與祂同在同行，雖然到如今仍在爭戰之中，但最終屬神之城終必得勝。第二節，當代都市基督徒的靈命塑造。屬神之城的得勝關鍵乃在於人與神的關係，而靈修則是神人關係中重要的管道。本節中會探討都市基督徒靈修生活的困難，因此，都市基督徒的靈命塑造需要一個適合都市基督徒的靈修進路。接著從歷代靈修進路尋找適合都市基督徒的靈修元素，發現默觀可以為都市基督徒打造一個更整全的靈性空間，是非常切合都市基督徒靈命塑造的方式。第三節，默觀靈修：營造都市基督徒的靈性空間。首先介紹默觀的定義、默觀的特徵，以及默觀的操練。第四節，默觀生活的實踐：默觀祈禱與生命、生活的融合。默觀生活的建立需要帶著默觀的生命態度：謙遜、敞開、專注、誠實，並透過默觀祈禱來建立以神為中心的默觀生活。首先建議一天的開始直接透過聖經經文與神相遇，然後帶著這樣的靈性視角，展開全天候的默觀生活，在靈性的空間中以神的眼光看都市，帶著愛去工作、去對

待周圍的人、去敬拜、去生活，也在一天結束前，帶著神的眼光細細品味周遭發生的人事物、覺察個人內在觸動，並從其中體會神恩典的痕跡與同在的實際，然後安然入睡。最後默觀生活會帶來全人生命的轉化，默觀生活會結實累累，幫助基督徒活出真我、活出真愛，也活出像基督的生命。第四章為結論，提供研究者個人親身經歷，分享幾次在默觀中的領受與幫助，盼望對當代都市基督徒的靈修生活有所助益。



第二章 都市居、大不易

—都市的起源、問題與困境—

人類從小到大不斷地被周遭環境所形塑，這些環境因素日積月累，人融入其中，早已習以為常，因此也不易察覺都市對人影響的龐大威力，以致也更遑論勝過它在我們身上的影響力。因此之故，都市中基督徒的靈命塑造，需要對都市有更多的認識，這將有助於瞭解都市的特性，發現都市問題及其缺失，也有助於洞悉都市的生活方式以及對價值觀、人際關係和靈性的影響，才能在這些處境中找到適合都市人的靈修方式，與神連結，隨著聖靈的帶領，在都市中過合神心意的生活。

第一節 從都市社會學角度認識都市的特性、問題及其生活方式

基本上，都市是一個非常複雜的空間，在雷蒙·威廉斯 (Raymond Williams) 著作裡，可以看見他對現代都市的描繪：

文明的宏偉建築物；開會場所，圖書館與劇院，高樓和大廈；比這些更富移動性的房屋、街道、媒體和形形色色的人，既緊迫又興奮，各懷所圖。我曾站在許多都市中，感覺到這股衝勁：置身斯德哥爾摩和佛羅倫斯、巴黎和米蘭，千差萬別的景觀形貌之中：那種易於辨識、移動變幻的品質：中心、活動、光芒。⁶

從上述的描述裡，看見都市是一個豐富的地方，要瞭解它，「範圍十分龐雜，包含都市建築、交通擁塞、都市生活經驗、群眾行為、住宅、規劃等等，幾乎無

⁶ 沙維奇 (Mike Savage)、華爾德 (Alan Warde)，《都市社會學》，孫清山譯（台北：五南，2004），2。第一章前言中引用 Raymond Williams, *The Country and the City* (Oxford: Oxford University Press, 1973), 14-15.

所不包。」⁷

一、都市的定義：一個龐大的有機體

究竟甚麼是「都市」？是五光十色的霓虹燈，還是高聳的摩天大樓？是琳瑯滿目的商品，還是讓人眼花撩亂的媒體廣告？是寬敞的街道，還是川流不息的車輛、人潮？是機會，還是冒險？古往今來，都市的定義不下幾十種，從現今發現最古老的城市近九千年歷史的耶利哥，到當代地域遼闊的巨型都會，都市的內涵、性質、功能、特點一直在不斷演化、變動。不同學科對都市的定義也會有所不同，⁸ 而都市社會學對都市的研究則較為廣泛，⁹ 囊括了「人口」、「空間」、「活動」和「時間」等向度，而各派學者所研究的重點都有所不同。¹⁰

(一)、都市是複雜的有機體

芝加哥學派是都市社會學重要的學派之一，興起於第一次世界大戰之後，影響都市社會學有半世紀之久，主要代表人物有：帕克 (Robert Park)、麥肯錫 (Roderick McKenzie)、伯吉斯 (Ernest Burgess) 和沃思 (Louis Wirth) 等人。芝加哥學派的都市研究受到生物學的影響，強調人是都市的主體和靈魂，發展出以人文生態學 (Human Ecology) 為主脈的架構，將社會發展比作動物或植物的演化，將都市看成一個有機體，具有生命的一切特質：新陳代謝、生老病死、情緒反應，都市會恐懼、不安，也會犯罪、憤怒等等，並且各個組織結構間彼此緊密關聯，且相互交叉影響。這樣的觀點與聖經中將教會視為「身體」的概念類似，¹¹ 因此都市裡會不斷地「經歷競爭、淘汰、分配順應的過程，競爭力、順應力強的向富裕地區遷移，競爭力、順應力弱的則被淘汰。在這個競爭過程中，會出現犯罪、暴動、自殺等社會問題。」¹²

⁷ 沙維奇、華爾德，《都市社會學》，3。

⁸ 人口學對都市的定義是人口高度聚集的地區，地理學則視都市為建築物和基礎設施密集地區，經濟學則是市場交換的中心。

⁹ 都市社會學 (Urban sociology)，是研究「人」與「空間」的社會學分枝，以都市為主體，空間為載體，將目光聚焦於特定空間中的人，及環繞著人的社會結構、社會組織、社會心理、社會問題、社會發展規律等作研究對象的科學。參王佳煌，《都市社會學》(臺北：三民，2005)，第一章。

¹⁰ 都市社會學各學派分類及研究重點，參閱表一。

¹¹ 都市與聖經中的教會概念仍有不同，教會具有與神的關係，基督是教會的元首，是身體的頭，主掌整個身體，讓身體運作和諧，但芝加哥學派單從生態角度來剖析都市，強調的是適者生存。

¹² 吳鐸，〈都市社會學〉，http://www.china001.com/show_hdr，下載於 May, 3, 2014。

(二)、都市是個龐然大物

人是都市的主體，都市人口大量而且密集。帕克的學生路易斯·沃思認為影響都市性的三個主要變項就是：人口規模、高密度，以及人口異質性，此三因素形成都市之鮮明特徵，也造成一種獨特的生活方式，和鄉村迥異的心理狀態與人際互動。

人口龐大是都市的首要特徵，然需達到多少人口數才能稱為都市，則各國標準不一。我國對都市之定義，依據行政院主計處的「中華民國統計地區標準分類」，¹³ 則為聚居人口需在二萬人以上（含毗鄰聚居地區所涵蓋的範圍）方得稱為都市。人口數量對於居住地以及居民的影響都很大，當人口數量多到一個程度時，就會衍生出很多變化，包括社會結構、管理方式、風俗文化，人際關係與生活型態等，都會受到影響。

高密度也是都市的特性，¹⁴ 高密度帶來高頻率互動，容易造成心理上的負荷。密度高亦常造成管理上的困難，特別是在人口快速成長的時期。例如：二零一五年有關人口密度的統計，¹⁵ 世界人口密度最高的都市是澳門，¹⁶ 每平方公里二萬零五百人，此種人滿為患之情況，讓澳門當地的居住、交通、醫療、區域設施承受巨大壓力，生活空間越來越雜亂、擠迫。此外，都市空間的分化、家庭與傳統社會制度、都市建設的效率、都市生態失衡等也都受到極大的衝擊，造成許多社會問題。

居民的差異性也是都市的特性之一，鄉村人口通常在職業、語言、文化等方面都較為單一，但都市卻不一樣，都市不僅人多，而且從四面八方匯聚了各種不同種族、性別、年齡、信仰、血統、語言、文化、價值觀、教育水平、職業技能... 等的人住在一起，彼此間有很大的差異，因此都市有如「各種社會世界的鑲嵌畫，不同世界之間的轉折非常突兀。分歧多樣的人物與生活模式比肩並置。」¹⁷ 這些差異性豐富了產業上的專業分工，也豐富了文化的多元性，但也提高整合的難度，讓都市社會分層結構更複雜多變，人與人之間的防衛與衝突常隨處可見。¹⁸

¹³ 參表二：台灣都市層級與人口規模分類。

¹⁴ Louis Wirth, "Urbanism as a Way of Life," *The American Journal of Sociology* 44, no. 1 (1938): 1-24. Wirth 提出單就人口數量來定義都市太過武斷，還應該將人口密度考慮進去。

¹⁵ 參表三：世界十大人口密度最高的國家/地區。

¹⁶ 星洲網，《澳門人口密度全球最高》，<http://news.sinchew.com.my/node/421565?tid=74>，下載於 March 3, 2014。

¹⁷ Louis Wirth, "Urbanism as a Way of Life," 19.

¹⁸ 同上。沃思引用涂爾幹 (Emile Durkheim) 在 1932 年出版的《教育社會學》的分析。

二、都市的特徵：一種全新的變革

因著大量、密集又多元的人口聚集，帶來都市特有的生活模式，一種和鄉村迥異的全新變革。都市和鄉村生活最大不同乃在於產業經濟，台灣社會學家龍冠海指出，都市「不是直接依賴自然或耕種以獲取食料，而是靠乎工商業，人事服務，及其他的專門技能。」¹⁹ 每種專門技能不僅「具有分工，也需要相互聯結，相互依賴。」²⁰ 此一觀點也正與芝加哥學派羅伯·帕克 (R. Parker) 一致，他認為都市不單單是人口的總和，也是產業上的變革，都市是一商業結構體，而在由市場的運作而產生，具有相當高度的分工與專業結構。

此外，在管理上也和鄉村很不一樣，都市是一群大量、密集、異質性高的人「集中在有限地域內之人口集團，在法律上具有社團法人的地位。」²¹ 因著這樣大量的人口聚集，在管理上要比鄉村複雜許多，因此特別需要分層負責的管理機制，形成「在政治上具有地方政府的體制。」²² 管理階層也需要提出共同的規範，也就是它的「倫理制度」來維繫彼此的關係，都市才能有次序地運作。

都市和鄉村在人際互動上也很不不一樣，都市裡的人大多因著工作而產生高度密集的接觸，但卻屬於「次級接觸」，²³ 外表上看來較鄉村頻繁且緊密，可是並沒有拉進心與心的距離，反而造成心理上與生活上的困擾與壓力。

因此，穆福特 (L. Mumford) 很精闢地辨識出都市是一種全面的變革，不只是村莊的擴大而已，這種變革是本質上徹底地改變，是方向和目的上的變化，體現在一種新型組織之中，不僅產業結構、公共生活、居住空間、家庭關係、社會、個人內在主體和精神層面都與鄉村傳統模式產生了結構性的新變革。²⁴

三、都市的迷魅：提供創新與機會

人類從鄉村走向都市，是邁向一個全面的變革，雖然各個都市有著不同的類型與特點，²⁵ 但如前所述，都市有其共同特徵：高人口量、高密度、高異質性、

¹⁹ 龍冠海，《社會學》(台北：三民，1997)，244-45。

²⁰ 同上。

²¹ 同上。

²² 同上。

²³ 以角色或身分，而不是用真實的自己和人互動謂之「次級接觸」。

²⁴ 劉易士·穆福特 (Lewis Mumford)，《歷史中的城市：起源、演變與展望》，宋峻嶺、倪文彥譯(台北：建築與文化，1994)，50。

²⁵ 參表四：都市類別一覽表。

高管理的居住空間，何以會在人類的歷史中，出現「都市」這樣與鄉村如此迥異的變革？

(一)、保障人類生物性需求

對於都市的起源，各家看法不一；法國哲學家依路 (J. Ellul) 認為都市代表人類藐視自然、自我沉淪，及陸續為創造嶄新、可行的秩序所做的努力，因「該隱建立了自己的城市，以取代上帝的伊甸園」。²⁶ 按照聖經創世記第三章記載，人吃了分別善惡樹的果子後，違背神的命令，神不僅將人逐出伊甸園、咒詛地要生出荊棘和蒺藜，並且人從此活在死亡的陰霾中 (羅 6:23a)。該隱沒有走上「求告耶和華」的路，而是建立了一座城：以諾 (創 4:17)，發展音樂、工藝等文明，為謀求人類為生存，抗衡土地受咒詛的惡果，集體謀求出路的一種對策。

都市起源於人類定居的需求是多數都市社會學者的觀點，人類早期是逐水草而居的游牧生活，之後進入農業社會，開始過定居的生活。目前考古發現最早的都市是在兩河流域美索不達米亞地區，²⁷ 大約在公元三五零零年前，兩河流域的兩條主要河流，不定期氾濫帶給沿岸居民生存極大的危機，為能抗衡自然環境帶來的威脅，因而產生非農事生產的行業別，其目的是能保護所有的農事生產。保護是古代城鎮重要的功能，反映出人類求生的本能需求；正如希臘哲學家柏拉圖說過：「一個都市，或者一個國家，是對人的需要的一種反應。」澳大利亞學者柴爾德 (V. G. Childe) 在他著名論文《都市革命》中也指出：「都市形成前，基本上是解決人類的攝食、生育、自衛等生物學需求，都市形成後，人類自身物種屬性的需求才具備了得到實現的可能，都市也就是在逐步實現這些需求的過程中漸趨形成和發展的。」²⁸

為建立有良好屏障、安全無虞、經濟蓬勃發展的居住空間，人類會尋找自然條件優渥的環境居住：肥沃的土壤、豐富的水源、便捷的交通、易守難攻的地形，因此河川渡口、天然港灣，或是自然資源豐富的地方，較能夠提供人類賴以生存的可利條件。目前考古發現最古老的都市耶利哥，即位於約旦河邊，許多古代的都市：吾珥、底比斯、長安等多位於交通便利之地。

²⁶ 喬爾·克特金 (Joel Kotkin)，《城市的歷史》(台北：左岸文化，2006)，35。

²⁷ 幼發拉底河和底格里斯河，這兩條河的沖積平原，被稱為美索不達米亞，是人類最古老的文明發源地之一。

²⁸ 尤建新，〈都市定義的發展〉，《上海管理科學》，第三期，(2006)：68。

(二)、滿足自我實現的需求

優渥的地理位置的確是打造適宜人居的重要條件，然而，人類不僅會選擇較具優勢的地點，也會發揮才幹恩賜，形成文化技藝等文明產物，改良各類生產器具，提高農作產量，讓生活更加穩固。這些文明的產生，不僅讓人類的生物性需求得到滿足，恩賜才幹的發揮，亦同時讓自我能力的展現獲得實現。

隨著生產工具的創新，提升農業產量，剩餘農產品需要「儲存」、「保護」以及「交換」，帶動市集貿易，商業隨之興起。²⁹ 因此，經濟因素在都市都扮演舉足輕重的角色。比利時歷史學家亨利·皮雷納 (Henri Pirenne) 在《中世紀的都市》指出「在任何一種文明中，都市生活的發展都必須依靠工商業。」³⁰ 的確，根據考古的發現，即便是上古的都市都已有興盛的工商業，而且，都市間的貿易往來也相當活絡。³¹

經濟因素是人類賴以生存的重要角色，軍事保護亦是不可或缺。正如聖方濟 (San Francesco di Assisi) 所言：「一旦我們擁有甚麼，就需要武器保護它們和我們自己，這是為什麼有許多爭戰、戰禍及法律訴訟的原因。」³² 防禦工事與軍事建築都成為必要設備，生命財產才能得到保護。古代的城多蓋在高處，易守難攻，或是城牆和護城河，也都是基於安全的考量。

也因此，都市需要統治者和他的菁英團隊，才能管理並且保護，讓都市能夠有效率地運作，人居住其中，生命財產都能安全無虞。這就是許多古老神話中，都市是由神或英雄所創造的傳說是極為普遍。³³ 此外，中世紀歐洲發達的長途貿易和興旺的市集也是一個極佳的例證：十二至十三世紀，最有名的香檳市集，吸引了來自各地的歐洲商人，大約在十三世紀下半葉發展到高峰，但十四世紀初卻

²⁹ 俞金堯、劉健，〈權力創造都市：論農業時代的都市起源〉，www.csstoday.net，下載於 Jan. 10, 2014。但也有學者認為都市的形成，是因生產不足。參劉景華，《走向重商時代：社會轉折中的西歐商人和城市》（北京：中國社會科學，2007），154。他提出「生產不足論」：都市的形成是因農產不足，需要分出專人從事工具改良，這逐漸形成與農事分離的專業技術，而逐漸發展形成都市。

³⁰ 亨利·皮雷納 (Henri Pirenne)，《中世紀的都市》（北京：商務印書館，2011），84。

³¹ 考古發現兩河流域出土了一些印章、珠子甚至陶器，並不像當地產品，反倒與旁遮普各個都市的產品類同，足見兩河流域與印度河流域存在著某種商業上的交往。參見戈登·柴爾德，《人類創造了自身》（上海：三聯，2012），113-14。

³² 譚沛泉，《我的心渴慕你：靜觀靈修與修道精神》（香港：基道，2015），74。

³³ 蘇美文明實際是城市、城邦文明，是世界歷史上最早建立城市的民族。蘇美有城市的出現被歸為神的創造，例如：神話《恩基到尼普爾的旅行》提到恩基建造了埃利都，不僅如此，蘇美城市的盛衰和神靈的好惡有直接的關係。（參見 Xuanjun Xie，〈萬神說〉，[https://books google.com.tw](https://books.google.com.tw)，下載於 Jan. 10, 2014。）

開始衰落，並未形成都市。³⁴

整體來看，都市的產生勢必在多重條件：自然、地理、經濟、社會、政治與文化等元素的相互作用下方得以形成。從這諸多的條件來觀察，人類為了生存，追求一個更安全、舒適與幸福的環境，以滿足攝食、生育與自衛等生物性需求，而同時都市又提供一個築夢的空間，讓人可以突破鄉村傳統的束縛，用一個嶄新的結構體，相互分工與合作，共同打造一個屬於人類自己的世界，換言之，都市提供一個自我實現的機會，這也正是都市的迷人之處。

幾千年下來，這個空間也創立了不少足以自豪的現代文明，若漫步在都市，許多成果是非常讓人驚羨的！以台北市為例：二十四小時商店近在咫尺，五花八門的生活商品讓人眼花撩亂；交通系統包括公車、捷運，私家轎車，還有揮手即來的「小黃」（計程車）連結著每個區域，在都市裡交通非常方便；飲水系統也便利又清潔，打開水龍頭就有水可用；各式餐廳供應著世界各地口味的佳餚美食，書店、圖書館提供各類書籍、報章、雜誌，應有盡有；更快速的是網路、手機，幾乎無遠弗屆；還有能源、教育或是醫療照顧等基本所需，都一應俱全；更要緊的是都市大型企業多，政府機關也都設在其中，相對提升就業機會及收入。

都市不僅便利，也提供人類創新與成長的空間。都市是一個活的有機體，「打破村莊中的保守與傳統，充滿活力；都市強調的是創新、進取而不是保守和故步自封。」³⁵ 都市向新的機會開放，也向新的人際互動開放，人類在其中不斷創新、提升，無形中逐漸成為一種自我實現的管道，讓有心一搏的都市客可以信心十足地感受到「我的未來不是夢」。從心理學的角度來看，住在都市往往也是一種地位的象徵，有某種程度的優越感，看見都市不斷現代化，何嘗不是人類的一種引以自豪的成就感！

是此，都市好像強力磁鐵，把人從四面八方一窩蜂地吸進來。許多年輕人甘願離鄉背井來到都市，為生活打拼，都市成為他們夢想中的香格里拉。

四、都市的破碎：在夢想與幻滅中擺盪

都市的諸多優勢導致近年來全球各國以飛快的速度進行「都市化」，³⁶ 其中固

³⁴ 俞金堯、劉健，〈權力創造都市〉，下載於 Jan. 10, 2014。

³⁵ 穆福特，《歷史中的城市》，前言。

³⁶ 都市化是人口向都市區域遷移的過程，穆福特認為是「一種對於不斷的出現的但是散落各處的社會元素的內向性的整合、聚合的過程。」

然有因自然增長的出生人口，但絕大多數是來自外移人口的「社會增長」方式，這種城鄉遷移 (Rural Urban Migration) 是鄉村不利因素和都市優渥條件的吸引所造成。³⁷

(一)、快速都市化

世界各地都以飛快的速度邁向都市化，回顧人類開始聚居生活形成農業社會，到都市的出現已經有數千年，甚至可能超過萬年；³⁸ 但這麼漫長的歷史，原本居住在都市的人口在全球人口的比例並不高，直到十八世紀末葉，英國工業革命開始後才發生了根本性的變化。近百年來，都市數量暴增，都市化的速度之快，有如雨後春筍，蔓延到世界每個角落，甚至也有不少巨型都市出現。據估計，一八零零年世界人口中只有百分之三的人生活在都市；聯合國二零零八年二月二十七日發布調查報告指出，至該年底為止，全球有一半人口將居住在都市裡，³⁹ 預估到二零二五年將有百分之六十的人生活在都市。台灣亦不例外，甚至有過之而無不及，一九五六年居住在五萬人以上都市的人口占總人口的百分之三十三，二千年增加為百分之七十八，美國經過了一世紀完成的都市化程度，在台灣只花了四十多年。⁴⁰

(二)、快速都市化的成因

都市化的成因相當錯綜複雜，涉及到一國的自主性，也關乎科技發展、政經力量，土地資源、人口，以及經濟成長等因素，也有學者認為心理因素也是一個強大的吸引力，因為居住在都市代表著某種標誌，越大的都市也無形中蘊含著某種程度的優越感。

此外，都市提供了機會，又允許人在其中創新，對於築夢的年輕人，更是充滿了吸引力，此外，工業革命後因著機器取代人力，農村人力出現過剩現象，導致農村人口遷移至就業區的狀況，越來越多的人帶著夢想來都市打拼，就業區的組成也帶動了關聯性工業及商業機會，加上貿易、金融等服務業的興起，成為都

³⁷ 廖正宏指出台灣都市人口的增加，鄉村人口的移入是都市一大主要來源。見《人口遷移》（台北：三民書局，1985）。

³⁸ 公元前 3500 年兩河流域的烏魯克，人口已有 50000；中國古代的長安於公元 700 年居民約 100 萬，商業興盛，經濟繁榮，羅馬在公元 100 年到了 40 萬人口。見〈國外歷史和考古學家評出歷史上最偉大的十九座城市，中國有五座〉，<http://www.m.wanhuajing.com>，下載於 June 30, 2014。

³⁹ 參表五：全球主要地區都市人口比率概況。

⁴⁰ 參表六：我國都會區概況。

市化的主要動力，這也就是為甚麼工業革命後，都市會像雨後春筍一般冒出地表。

（三）、層出不窮的問題

儘管都市充滿機會，許多的人離鄉背井移居都市，可是另一方面也發現都市仍然充滿許多問題和矛盾，破碎了人類的夢想，特別是在都市不斷地成長與擴張之際，原本都市發展的美好願景，卻因著發展過速，遠超過環境所能負荷，導致層出不窮的問題孕育而生：資源、空間、空氣、飲水、居住、交通、工作機會等等，而今人類所面臨的問題之嚴重，可謂是史無前例的。例如墨西哥，每年接收超過五百萬的新人口，它的衛生系統、垃圾處理、能源及水的供應、食與住，以及就業機會等，都遠超過當下資源所能乘載。⁴¹

居住問題在都市裡極為普遍，房價居高不下，房貸成為小市民沉重的負荷。從社會學角度，居住的議題不單單是個人的問題，也是政治經濟與社會結構的問題，更是階級問題。在都市裡，有人住豪宅，有人住在頂樓加蓋的鐵皮屋，這樣的落差在都市中問題極其嚴重。

此外，全世界的都市都有塞車的問題，特別是在尖峰時間，許多大都市的交通通常會呈現大癱瘓的現象。另外，停車也是個大困擾，在都市停車位常一位難求，尋找車位，耗時耗力，不僅損失大量社會成本，也造成許多不便與衝突。許多都市規劃了公車、捷運等大眾運輸系統，但未必能解決問題。就像東京的地鐵，即便有著那麼密密麻麻的捷運系統，但尖峰時段也無法完全消化巨量的人潮。

都市也普遍存在著管理的問題。每個都市皆需要有良好的管理團隊，分層負責，帷幄運作。不過許多管理階層透過職權圖謀個人利益，貪贓枉法，或是用合法手段掩飾非法惡行，不僅破壞彼此信任，影響市政建設，也給都市帶來張力、憤怒與傷害。

都市也常常成為藏污納垢的大染缸：根據美國的統計，都市充滿暴力血腥，色情行業每年收入達三百二十億美元，非法藥物交易估計達二百億，二零一五年美國同性戀不僅成為可接受的生活型態，並且已經合法化。⁴² 這不禁讓人困惑，一個人類夢想中的香格里拉，竟成為如此恐怖的地方！

⁴¹ 雷蒙貝克 (Raymond Bakke)，《都市裡的基督徒》，郭淑娟、鄒采硯合譯（台北：華神，1991），5。

⁴² 約翰·道生 (John Dawson)，《為神贏得我們的都市：如何攻破屬靈的堅固營壘》（台北：以琳，1991），44-45。

除了這些外在的問題，都市人內在心靈普遍貧瘠，即便都市提供食衣住行各方面最方便、最流行、最時尚、最可口的物質享受；有大型的遊樂場、購物商場、百貨公司、休閒運動中心，提供各種娛樂，讓人感到刺激、解放與痛快。但這些高檔的物質享受，給都市帶來的快樂似乎很表面、短暫，並沒有長久、恆定的滿足感，反而在刺激過後，有時會發現產生的卻是更強烈、莫名的孤單與冷清，無奈之餘，也只有帶著這一份落寞，期待下一個更強烈的刺激以及短暫的滿足。

另外，都市裡的人際互動也存在著相當大的問題。因為都市分工精細，工作上需緊密合作，人際互動極為頻繁，身體的接觸也相當靠近，在狹窄的辦公間、餐廳，不時會聽到他人對話的聲音，在公車裡常會和陌生人貼得很近，在十字路口、捷運出口會和川流不息的人潮擦肩而過。可是如此緊密以及近距離的接觸，並沒有帶來溫暖與滿足，實際上都市人內在是空虛的，對人是冷漠的，特別在公領域的事上，例如：當遇到路上有人昏倒、被打傷，車禍...都市人通常會選擇旁觀，不太願意插手，怕惹麻煩上身。

這種冷漠的狀況，讓都市裡的族群彼此關係愈加疏離，當都市遇見問題，各個階層難以對話，溝通不足的結果反而造成族群對立，甚至爆發對罵、肢體暴力，與流血事件。目前許多都市都存在著這樣的傷害，歷史中的恩怨情仇，或是在舊仇恨中產生新的傷痕。⁴³

都市充滿懸而未決的問題，但仍然有不少人懷著美好憧憬，撲向都市的懷抱，人類所面臨的問題是史無前例的，城市力量也從未如此之大。⁴⁴ 都市是個難以掌握又難以透視的地方，因為都市是活的有機體，它隨時在動、在變，動與變之間，都市存在著無數相互比對的張力，一件事的兩極同時並存於都市中（如：刺激和煩悶、安全和危險）。都市能拉遠或凝聚人的距離：提供機會，卻在其他方面侷限我們的行為。在都市的限制下，有好有壞，貧富並存，孤立和整合同在。⁴⁵ 正如朵琳·瑪西 (Doreen Massey) 指出：

城市位居文明巔峰，是公民權力的誕生地，是高據山丘的城市。在問題面，則有遭逢貧窮、破敗和威脅的城市，是社會控制界線突破之處。一

⁴³ 三個一神教的聖城耶路撒冷就滿載著猶太人和穆斯林的激烈衝突，以巴之間的問題，已不單是都市問題，也已經是全球矚目的世界問題。

⁴⁴ 雷蒙貝克，《都市裡的基督徒》，40-41。

⁴⁵ 貝爾 (Paul A. Bell)、葛林 (T. C. Greene)、費雪 (J. D. Fisher)、包恩 (A. Baum)，《環境心理學》，聶筱秋、胡中凡等譯（台北：桂冠，2003），437。

方面，城市是新奇事物的掛鍋，混雜的場所，以及新認同的創生之地，都市是新觀念的搖籃，另一方面，各種人群匯集一處的過程，又造成了衝突、毫不寬容與暴力相向，這些對比強烈的都市印象，彼此交疊，勢均力敵。...綜觀歷史，隱身於都市經常成為社會變遷前線的這項事實背後的，可能就是這種極度動態的涵混曖昧。⁴⁶

讓都市顯得獨特的，正是這些吊詭的都市生活：奢華與貧困，環境優雅與髒亂，傳統與創新，單調與新穎，秩序與失序，漫溢與震顫，活力與衝突，差異與冷漠，公共服務與服力供應，個人自由與依賴他人，都市如何能夠兼融秩序與衝突，自由與依賴？⁴⁷ 也一直是都市懸而未決的問題。

五、都市的生活：在高壓與失衡中掙扎

在如上所述的都市環境裡，人類生活受到生物性、心理性（包括靈性）、文化性及社會結構等元素連續性互動的影響，⁴⁸ 逐漸發展出都市獨特實際生活的現象、狀態以及相關問題。⁴⁹ 這就是「都市決定論」的觀點，人類固然有個人、群體與文化等因素的影響，然而，人的生活最主要和都市本身的結構性有密切關係，也就是說都市的特性：龐大密集的人口，異質性高的族群，分工精密的工、商、服務性產業，分層負責的管理方式，逐漸形塑了都市特有的生活型態與價值系統。

（一）、價值系統的偏差

價值觀是深植人心的準則，這些準則指引人們的行為，它也廣泛滲透在宗教、文化、政治、教育、職業、家庭各領域，⁵⁰ 換言之，價值系統整個主導著人類的行為，與生活中各項抉擇。前面提及，都市是一個現代文明薈萃的地方，甚至都市本身就是文明的產物，因著這個緣故，都市裡特別看重現代文明的價值，特別

⁴⁶ 朵琳·瑪西 (Doreen Massey) 等主編，《城市世界》(台北：群學，2009)，1。

⁴⁷ 同上，6。

⁴⁸ Robert L. Berger, *Human Behavior: A Perspective for the Helping Professions* (London: Longman Group, 1991), 15.

⁴⁹ 徐佳君，〈都市空間規劃與生活方式之研究〉《碩士論文，政治大學地政研究所，2008》，2-2。

⁵⁰ 價值觀是指個人或社會的理想或志向，它是人們認為甚麼是好的，是值得的，也是深植人心的準則，這些準則指引人們的行為，也為已發生之行為提供解釋。價值觀廣泛滲透在宗教、文化、政治、教育、職業、家庭等諸領域。見 V. Braithwait and W. A. Scott, "Values," in *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, ed. J. P. Robbins, P. R. Shaver and L. S. Wrightsman (New York: Academic Press, 1990), 661-753.

是「十七世紀的啟蒙運動，相信理性和科學的進步，相信技術能夠征服自然，並且堅信將科學技術運用於社會改革，就能控制和改善人類的狀況。」⁵¹ 這些信念對都市的影響非常之大。

以台灣為例，布林德列 (Brindley) 於一九八九年訪談四十五名來自台灣各方的菁英份子，發現台灣在邁向現代化過程中，有些現代性的價值的確日漸受到重視：

首先是發現都市高舉理性：台灣都市偏向理性思考，並將思考具體化為應用，接受科技、都市化、科層化為生活的組織與結構、量化與測量。理性原是神給人的特別恩賜，讓人透過理性思考，識別、判斷、評估以發現真理，通過邏輯的推理，而非依靠表象而獲得結論，也避免透過主觀的感受作評論，可以對事物有更深刻的認識，這是一種更加的客觀的求真精神。但過於強調理性所導致的理性主義，卻會帶來偏差，會忽略人內在情緒的主觀感受，也會對於無法解釋、無法證明的事物抱持抗拒與排斥的態度，這些都導致情緒上的困擾、情感上的空虛或是不被理解等問題。

其次在都市裡特別看重功能，追求效率、方法，又很務實的空間。強調功能原是為了更準確地發揮事物的價值，並且將部分與整體，部分與部分聯繫得合宜，但過於強調功能、方法，也會在無形中造成偏差，檢視真理不在於是否符合事物的真相，而是看重是否有用，不知不覺導致錯誤的判斷與抉擇。追求效率也給都市人帶來極大的壓力，凡事都要求快速，讓人應接不暇、焦慮、緊張，也容易失去耐心。不過可悲的是，都市人活在這樣的高壓力之下，卻仍繼續追逐著更快的速度：捷運高速公路、鐵路一條接一條，速食店、快遞公司、即溶飲料...都為人類爭取時間和效率，而同時也蠶食了「慢」的藝術和價值。

此外，高舉物質也是都市的價值，在都市裡，經濟發展與各項發明，帶來物質生活的提升，不僅滿足居民生存之所需，甚至提供相當舒適的生活。這些物質的擁有原本也是一種祝福，但過於追求物質，高舉物質，也有導致價值觀偏差的危險，當擁有成為一種自我肯定的途徑，甚至是指使他人的手段，而導致「金錢萬能」、「有錢能使鬼推磨」的價值觀，結果並非存感恩的心領受恩典的祝福，而是汲汲營營地追求擁有更多物質、成功、卓越、富有、時尚、奢華、享受，伴隨

⁵¹ F. Jameson, *Postmodernism, or the Culture Logic of Late Capitalism* (Durham: Duke University Press, 1991), 343.

而來的是毫無掩飾的野心及赤裸裸的慾望。⁵²

物質主義對人的價值產生極大的衝擊，對人的評價，往往從其「所有」，而不是所「是」來權衡，擁有得越多，越有價值，越值得肯定，這樣的價值觀不僅不合乎真理，並且給人帶來極大的壓力與傷害，許多人會在比較下產生競爭、嫉妒，或是對自我的否定、失望與挫敗感。

物質主義也忽略人內在靈性層面，這些心靈的需要並非物質所能滿足，忽略內在靈性的結果，不僅人被物化，且會因為長期心靈不得滿足，而引發許多社會問題。

(二)、人際關係的失調：與他人的關係

在都市裡最常出現困擾及痛苦的因素，莫過於關係系統的破壞。社會學家沃思認為主要和大量人口、高密度及異質性的社會特徵有關，讓都市人每天承受著過量的神經刺激。有些刺激像是音樂、朋友的勸告，家人的溝通，固然有益，但有些刺激，諸如：噪音、氣味、汙染、擁擠、廣告媒體的擾攘、擦肩而過的人潮、車輛...，過於人所能負荷 (Overload)⁵³ 的程度，就讓人煩躁，甚至生活大亂；有研究顯示，大都市比郊區包涵更多引起壓力的環境特點，市區公寓最安靜的時刻比小鎮住宅區最吵的時候更吵，大都市裡的汙染更是司空見慣，再加上擁擠和犯罪，給人帶來更多的不安和恐懼。⁵⁴

按照環境心理學的研究與評估，過度的負荷所引發的反應是「頻寬視覺」，意即個體為專注於有關的訊息，通常不得不改變他們的心理與人格，主動過濾無關或分心的干擾，以適應這種過量的感官與心理感受。⁵⁵ 都市人就靠著過濾裝備調適噪音，應付不斷轟炸的廣告，以及無數的人際關係，把自己放在上了鎖的建築物中，與他人保持距離，對公領域事務，表現冷淡、膚淺、較不友善等徵狀。⁵⁶

⁵² 齊美爾 (Georg Simmel) 在《都會與精神生活》中也指出，都市工商業的型態，形成精打細算、利害考量的人格與態度，並且想透過成功，使自己凌駕他人之上。

⁵³ 貝爾，《環境心理學》，139-41。都市中「過量的神經刺激」(overstimulation)，常加重都市人的心理負荷 (overload)。

⁵⁴ 同上，443。

⁵⁵ 同上，144。引用 J. F. Wohlwill, "Human Adaptation to Levels of Environmental Stimulation," *Human Ecology* 2, no. 2 (1974): 127-47. 書中所提出的環境刺激的適應水準 (Adaptation Level) 認為環境刺激的強度 (intensity) 太多或太少在心理上都是干擾。另外一個向度是多元性 (diversity)，變化太少引發枯燥，變化太多也是干擾。第三個向度是模式化 (patterning)，完全缺乏架構，或是太過複雜的型態，同樣具有干擾性。

⁵⁶ 徐佳君，〈都市空間規劃與生活方式之研究〉，3-13。

因為忙亂喧鬧的都市生活已經奪去過多的注意力，導致對周遭社會的關心所剩不多。⁵⁷ 這種冷漠的態度對別人的行為、權利、自由意識與個體性看似較為尊重，⁵⁸ 但無形中對別人的生活方式不予置評，倫理與信仰逐漸落入個人選擇和隱私的範疇，這種標榜寬容的心態，最終會導致對公共結構性犯罪顯得無動於衷，對社會的不公不義充耳不聞，甚至有時會對他人的苦難冷漠，也會對公領域的議題興趣缺缺，以致縱容了社會中的欺壓與剝削，容讓有權有勢之人，假公濟私，販夫走卒、中下層份子只能忍氣吞聲，無處申冤！

不僅如此，這種「頻寬視覺」，會造成一種自戀主義，沉迷自身，因為過於在意、專注於自己的工作、創傷、令人分心的不安，缺乏社群意識，過度看重隱私，但這樣的狀態對我們的視野是有虧損的，因為太注重自己所關注的，就只能看見能被看見的事物中極少的部份，而無法對整體環境作整全的了解與評估，以致會不斷被自我的想法侷限，而沒有勇氣開放自己，和周遭的人作有意義的社交互動，躲在個人的世界，無法從自我中拉出，以明白自身以外的現實。

此外，都市人異質性高，因著宗教信仰、收入、教育程度、種族、社會地位、品味與嗜好等因素，會形成不同的族群，普遍來說，通常都市人會選擇同類型的人居住在同一空間，形成不同的文化區域 (Mosaic of Social Worlds)，這些不同的文化區域彼此隔離，又缺乏良好的互動，逐漸在彼此心中存在著某種程度的戒心與防衛。這些文化區域在都市裡常會看見，可能是隔著一條街或快速道路，兩邊住的是完全不同的族群，這些區隔物成為彼此間無形高牆，反映出族群間無法共融的排斥心態，蘊含著彼此的偏見、不平等，以及競爭和控制，以及一種不安全或恐懼。⁵⁹ 此外，都市的高犯罪率也是讓都市居民冷漠與保持距離的原因，在都市裡，到處建立了實質障礙，並有電子設備和武裝警衛把守就是明證，因為都市地區的高犯罪率，每人平均觸犯重大犯罪的機率幾乎是最小鄉鎮地區的八倍，而且謀殺案的比例亦高約三倍。⁶⁰

⁵⁷ 貝爾，《環境心理學》，446。提及都市居民比鄉鎮居民較沒有助人之心。

⁵⁸ 王佳煌，《都市社會學》，25。

⁵⁹ 台灣的實證研究也顯示，都市居民容易在公共場所中對不認識的人抱持懷疑態度。參楊國樞、瞿海源主編，《變遷中的台灣社會：第一次社會變遷基本調查資料的分析》（台北：中央研究院民族研究所，1988），159-94。伊慶春、章英華，〈都市意象：以台北市居民為例的探討〉，《中國社會學刊》，第十三期，（1989）：43-66。傅仰止，〈都市人的社會心理特質：公私場域之分〉，《中國社會學刊》，第十八期，（1995）：17-73。

⁶⁰ Claude S. Fischer, *The Urban Experience* (Boston: Houghton Mifflin Harcourt P., 1984), 38.

不過，都市人對於公領域的事務，雖然會顯得較漠不關心，⁶¹ 可是對私領域的人與事，例如：關係衝突、家人過世、或經濟負擔等，並不會特別冷淡。⁶² 可見都市中的人在情感與關係上，仍帶著深度的渴望，然而提供親密關係學習的家庭卻出現很多問題，家應是放鬆自己的地方，但許多家人關係並不和睦，甚至你爭我奪、不相往來、彼此傷害，導致都市人在親密關係的經營上出現困難，也無法從其中得到滿足。

家對我們的影響至深，它可以鞭策我們奮發向上，也可能威脅最基本的生存。而今都市的家人關係緊張，主要源於居住空間的改變，鄉村的家庭，通常大家庭居多，甚至三代同堂、四代同堂，但在都市裡，因人口密集，空間有限，絕大部分是以小家庭為主（約百分之六十四），⁶³ 而且夫妻二人都在外就業的比例很高。已婚婦女大量進入就業市場，提升了婦女在家庭地位；但不可避免的是家庭資源受限。因為喪失了傳統家庭中的親屬支援，造成對子女照顧上的疏忽，特別子女的管教上，因父母都忙於工作，體力與心力上都顯不足。近年來某些家庭問題引發了社會問題，許多重大刑案的受刑人，多來自單親的家庭，或是隔代教養，因自幼缺乏愛的溫暖，造成憤怒與扭曲的人格，最後成為社會的亂源。令人感慨的是，他們是害人者，也是受害者，他們對社會的傷害固然令人髮指，但他們在家庭與社會的傷害中長大，也是不爭的事實。

家庭結構的解體讓都市人的親密關係變得更破碎，也讓渴望愛的都市人不敢愛、不會愛，酒與藥成為許多人的慰藉，網路虛擬世界成為尋找友情的管道，這些現象都凸顯了都市人關係上的困擾，也看到內在心靈的枯乾。

（三）、自我認識的不足：與自己的關係

除了人際關係陷入糾結，都市人對自己的認識、自我價值也陷入茫然的深淵。自古以來，自我是一個熟悉，卻又是最令人搞不清的實體，人對自我的認識不是

⁶¹ 在一項研究較低度的結伴行為 (Affiliative Behavior) 中，Newman 及 MaCauley 發現，在都市區受測者會與陌生人眼神接觸的機率相當的低。都市居民及鄉村居民對於陌生人提出拍照的請求時，都市居民看起來較為不友善、不隨和、而且較為緊張。見 J. Newman and C. McCauley, "Eye Contact with strangers in City, Suburb, and Small Town," *Environment and Behavior*, no. 4 (1977): 547-58.

⁶² C. McCauley, & J. Taylor, "Is There Overload of Acquaintances in the City?" *Environmental Psychology and Non-Verbal Behavior* 1 (1976): 41-55.

⁶³ 一項針對台灣地區一千位婦女之調查報告發現，小家庭仍然佔絕大多數。見伊慶春，〈台灣地區不同家庭形態的偏好及其含意〉，《台大社會學刊》，第十七期，(1985)：1-14 及章英華，〈變遷社會中的家戶組成與奉養態度：台灣例子〉，《台大社會學刊》，第二十三期，(1994)：1-33。

在真空中，而是與他者的互動中建構而成，也就是在自我表達與接受回饋的過程中，逐漸認識自己。在都市中，因為刺激過多，負荷過重，以至刻意將自己封閉，以降低刺激原，以致長期缺乏表達與回饋，人對自我的認識產生混淆、混亂與模糊不清。⁶⁴

此外，在都市中常常是以角色、身分、職稱與人互動，這是一種次級接觸，久而久之，會逐漸失去對自我的認識，特別當角色和真實自己之間不協調（例如：一個人想要的被他角色與身分所允許）時，就會變得虛偽、裡外不一。同時，都市是個龐大的有機體，彼此環環相扣，需要共同規範（法制、文化），才能讓都市運作正常，但人在這種團體制約下，如果沒有處理自己內在的需求與外在的壓力，而是一味地壓抑本能、願望、情感，也都會造成表裡不一。當作慣了裡外不一的人，也漸漸迷失自己，找不到自己的想法、感受，以致於難以表達自己的需求，當需求未得滿足，許多情緒（憤怒、沮喪、難過）就爆發，更難與別人坦承或心平氣和地交換意見，這造成人和人之間更大的張力。因此信徒若期望與神、人的關係得到突破，對自己內在世界必須有一定的認識。從第四世紀的奧古斯丁 (Augustine of Hippo)（求你使我認識你，又使我認識自己）至十六世紀的加爾文 (John Calvin)，以至近世的祈克果 (Soren Aabye Kierkegaard) 等神學家都強調自我認識的重要性。⁶⁵

都市裡的次級接觸，也逐漸讓人透過頭銜、職稱及工作表現來肯定自我價值，因此，如果問一個都市人說：你是誰？他可能會告訴你，他在哪裡工作，工作等同了他的身分，⁶⁶ 所以，當他們被解雇，不單是經濟危機，也是認同危機，他們會垂頭喪氣、自怨自艾，並且開始覺得自己一無是處，毫無價值可言，甚至開始酗酒、放縱性慾、失去完整性，並且以享樂主義看待一切。

當自我變得陌生、複雜、混亂、痛苦，其實需要給自己一點時間，去瞭解自己迷失的原因，釐清內在情緒，並且協調內在的不安，生命才能成長，當情緒被梳理，感受與想法被釐清，真實的動機與期待被確定，行為才能不被情緒主導，不用都市價值觀來評價自己，也才能準確洞悉事物的真相，更清澈地認知我們是按照神的形像及樣式而造，是有尊嚴與價值的受造者，不再需要透過工作的表現、

⁶⁴ 心理學家周哈里 (Joseph Luft and Harry Ingham) 於 1955 年提出的理論，依照自我表達和接受回饋的程度，將人的自我分為四個部分：開放我、隱藏我（隱私的部分）、盲目我（盲點）、黑暗我（我和他人都不知道的領域），並且主張人的開放我越多，身心靈也就越平衡、越健康。

⁶⁵ 許志偉，〈「靈性」與「屬靈神學」〉，《今日華人教會》，第一百六十四期，(1993)：37-40。

⁶⁶ 雷蒙貝克，《都市裡的基督徒》，19。

職稱、頭銜，來贏得別人的肯定，找到自己存在的價值。但都市人過於忙碌，沒有充分的時間整理自己的情緒反應，以及隱藏在許多外顯行為背後的內在因素，包括：情感、理智、期待、渴求與靈性，以致這些因素在內裡時時左右我們的行為卻未察覺。

(四)、自然資源的濫用：與自然的關係

人來自自然，⁶⁷ 居住自然，最後仍歸於自然，自然和人息息相關，但都市人為了解決居住問題，發展經濟、工商業，開發山坡地，造成自然資源的濫用，帶來能源危機、空氣汙染、垃圾、汙水等諸多問題應運而生，這些生態的破壞，其實受害的不僅是自然本身，人類更是首當其衝，甚至許多看似天然的災害的水災、土石流...，實際上極為可能是人禍，給人類生命財產帶來極大的損失與威脅。

在都市裡，擁擠的建築、高密度的刺激、高壓的工作、競爭的社會、情慾的誘惑...等問題，給都市人帶來空前的壓力，因此，歷代許多都市都有其休閒與舒壓的方式，例如，在古羅馬時代，每個都市必定有浴池和競技場，浴池提供了社交、放鬆、養生的功能，競技場宣洩了他們內在苦悶、鬱抑和爭強鬥狠的快感。二十一世紀的台北，也有著自己的流行文化與消費特質，東區、西門町、電影城、星巴克、麥當勞、鼎泰豐、夜市、網咖、運動中心...等，都是台北人消費、舒壓的休閒空間。

然而都市的娛樂方式，並非都是健康有益的，特別是當物質被過度高舉，價值也以金錢來衡量，那內在性、精神性的美善就容易為人所忽略。此外，享受感官上的刺激也會成為另一種「癮」，「過癮」是一種心理的狀態：感覺痛快、興奮、情緒高漲，似是滿足，好像快樂。⁶⁸ 然而，這種感覺並不持久，轉眼即逝，往往過後，需要加碼、加量，口味越來越重的刺激才能得到下一個循環的滿足，最後導致成癮行為而無法自拔。

但是都市中這種流行文化的威力之大，幾乎難以抗拒，因為商人總是無所不用其極地透過廣告刺激更大的消費慾望。

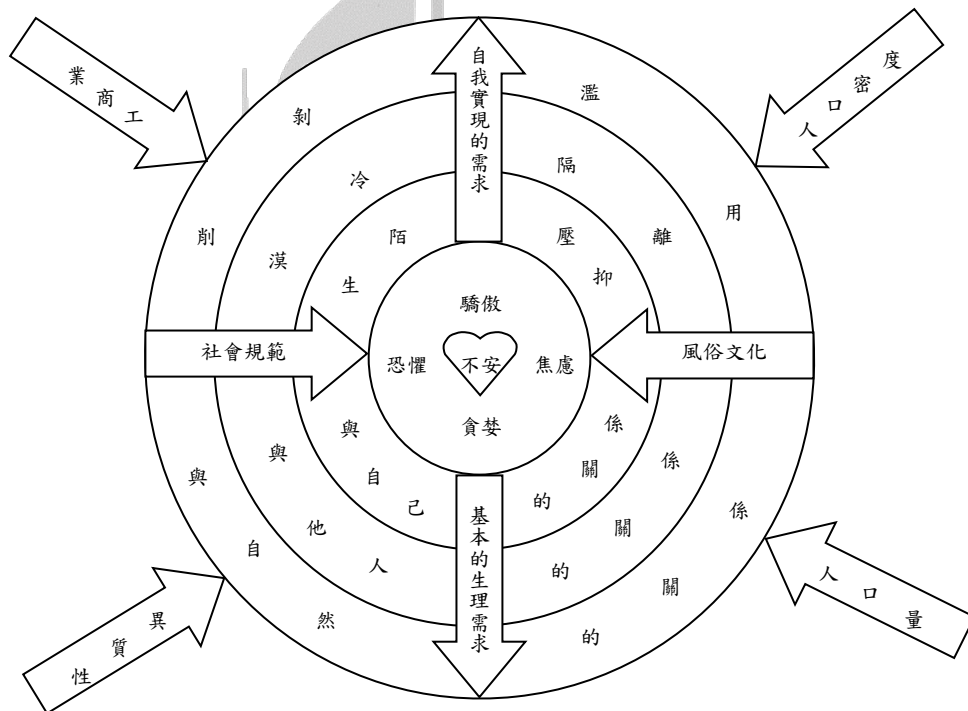
⁶⁷ 神用地上的塵土造人（創二7），人與自然的關係十分密切。

⁶⁸ 蔡元雲，〈資訊世界的誘惑〉，《今日華人教會》，第一百六十四期，（1993）：13。

我們每年接觸超過一萬個廣告，廣告的誘惑，令我們不斷採購最先進的物品、最時髦的玩意兒，並且想要擁有更多物質的成癮行為，以及炫耀性、時尚性和揮霍性的狀況，這種鼓勵人擁有越多越好，而且盡情享受所帶來的價值觀，讓我們內在的慾望透過這些物質消費品無止盡的追求，最後，物的主人反而成為物的奴隸。⁶⁹

而這些都流行文化最大的危險，乃在於當人的自我陷溺於消費主義的生活方式，便失去了自我超越的能耐，因為人內在的慾望不斷地被刺激、強化，最後無法克制、一發不可收拾。

六、小結：都市生活大不易



圖一：都市外在處境與內在心靈綜合圖

都市起源於人類追逐一個安全、舒適的居所，以共同征服自然，對抗敵人的，一個全新的社會體制以及生活方式。然而因著大量人口、高密度、以及差異性，

⁶⁹ 程秀波，〈消費主義及其倫理困境〉，《河南師範大學學報(哲學社會科學版)》卷 31，第五期，(2004)：77。

再加上工商業的產業模式，分工精細、競爭激烈，讓都市人承載著過度的刺激、極大的負荷，人和自己的關係是陌生、壓抑，和他人的關係是冷漠、隔離，人和自然的關係是剝削、濫用，以致企圖不斷創造美好環境的同時，又持續不斷地產生新的危機與夢魘！社會學者提供許多解決方案，例如：透過都市更新與計畫改善現有問題，或是透過法令讓都市更能照顧弱勢、懲治不法者，這些角度固然有益，然而，常常是頭痛醫頭、腳痛醫腳，甚至在解決舊問題之際，卻又產生了新問題，如此循環不止。

究其原因不僅是都市結構性的影響，人內在性被忽略也是重要因素。人內心充滿不安，一方面由於都市人離開土地生產，而以工商業為主的工作型態，基本的生理需求呈現不確定性，讓都市人活在高度的焦慮與恐懼之中；而當這種不確定性激發起都市人的創造力，卻又帶來自我實現的驕傲與自大。此外，社會規範與風俗文化，型塑一個墮落的人逐漸長成「社會化的我」，而非恢復到一個「真我」，造成都市人心靈的迷失、迷惘，更難認識自己。

再加上都市裡的每一個活動、每一吋空間：演唱會、購物中心、大賣場、7-11 等等，都在挑起內在的慾望、模塑我們的價值觀，重新定義人生目的和意義。⁷⁰ 如果都市客一直盲目地追逐都市價值，只會眼花撩亂、疲憊不堪，毫無招架之力去意識我們身處的這個複雜世界，甚至早已習以為常，更遑論如何從這個充滿矛盾、混雜的世界做更深入的洞悉，或是用更真實的角度來探索都市。

第二節 從空間角度認識都市的問題與影響

不僅都市的整體組織結構破碎了人類的夢想，都市的空間也造成種種問題，不少社會學家包括帕克 (Park)、齊美爾 (Simmel)、沃思 (Wirth) 都認為都市是現代社會問題的根源，都市環境必然造成社會問題，都市主義所引起的社會脫序和人格失常比鄉村地區嚴重，⁷¹ 這樣的主張凸顯了環境空間的重要性，也強化環境空間對人的影響力，這就是中國古代孟母三遷的道理。聖經也很看重空間環境，創世記一開始，人類還沒有被造以先，神就精心設計了一個「甚好」的空間（創

⁷⁰ 毛樂祈，《小老百姓神學：在 21 世紀真實世界跟隨耶穌》（台北：校園書房，2013），10。

⁷¹ 徐佳君，〈都市空間規劃與生活方式之研究〉，2-2。

1:31)，作為人類活動的舞台，因為空間影響了人類身體的活動、社會的關係、心靈的感受、思想的方向，也影響了其自由與創造性。因此之故，都市的空間形成都市價值觀、特有生活型態、人文風格、人際互動模式，而流行文化天天薰陶著，人類在耳濡目染不自覺地狀況下投入其中，導致很多傳統文化在都市也逐漸和其他文化混和、重新被塑造，包括基督徒的生活也無形中隨著世俗價值起舞。因此，基督徒一方面要體認空間給人的巨大影響，都市文化蠶食與鯨吞，另一方面也需要思考反省，建立好的對策。

在二十一世紀，不同的學術界也都意識到空間的重要，二零零八年地理學家 Barney Warf 與文學家 Santa Arias 合編 *The Spatial Turn: Interdisciplinary Perspective* 也提到「近期各學科領域，如文學和文化研究、社會學、政治科學、人類學、歷史學及藝術史等，正在加強以空間作為其方向。從各方觀點看，他們確定空間是一個社會建構的理念，可適切地理解人類主體的不同歷史，及形成文化現象的生產。」⁷² 從這些學術界研究典範的轉移，也更加印證了空間對於人類影響的重要性。

一、都市學的空間觀

「空間」的定義眾說紛紜，莫衷一是。柏拉圖 (Plato) 用希臘文 khora 一辭談空間：視之為一容器，或一距離，他說：「所有存在的東西，必然存在於某處，佔有一個位置」，⁷³ 這是空間的最早定義，亞里斯多德定義空間為：「所有場所的總合，為一種有方向且定性的運動。」⁷⁴ 愛因斯坦在相對論中提出「時空」理論，把空間和時間結合在一起組成四維時空，構成宇宙的基本結構。這種時空相互影響的觀念，不僅在物理學、天文學的領域有了新的發展，也成為近代都市社會學者研究的方向，將時間納入空間討論的範疇。

然而都市學的空間觀，要遠比哲學、物理學的空間觀更為複雜。因為都市的空間觀不僅有著自然「環境」，在時間進程中的物理、化學、生物過程，也包括「人群」在歷史中與當下及未來「活動」最頻繁、人口密度最大，多元文化匯聚、人地關係最複雜、緊密的區域，也包括人對環境中的物體、對其他人的感知，包

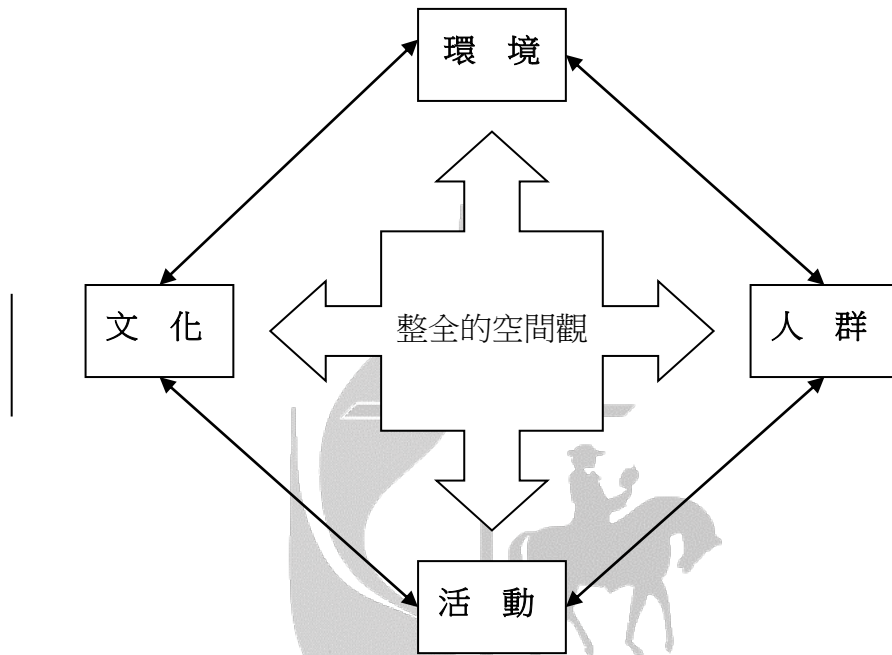
⁷² Barney Warf and Santa Arias, eds., *The Spatial Turn: Interdisciplinary Perspective* (London: Routledge, 2009), 1.

⁷³ 弗羅仁汀·司馬仁達齊 (Florentin Smarandache), 〈中道辨證法與唯道主義自然哲學 (Chinese Neutrosophy and Taoist Natural Philosophy)〉, <https://books.google.com.tw>, 下載於 Sep. 10, 2015。

⁷⁴ 徐佳君, 〈都市空間規劃與生活方式之研究〉, 2-30。

含了「物質、能量、信息的存在形式，在形態、結構過程、功能關係上的分布方式和格局及其在時間上的延續。」⁷⁵

都市空間的概念不限於地理上事物存在的場所，包括環境（自然環境與人為環境），也包括人群、活動（人與環境、與人的互動），以及在時間的河流中匯集的歷史、文化、經濟、社會關係與都市規劃各方面。



圖二：整全都市空間觀

（一）、環境

在都市裡雖然被人為建築所淹沒，但自然環境仍然佔有舉足輕重的地位，它影響都市發展，人口數量、分布、謀生機會、增長速度或變遷及型態，也提供居民生活資源環境品質、公共設施、治安、生活機能、寧適性等等。⁷⁶ 自然環境優渥的都市，相對在發展上提供更多助力，也容易提供產業發展，塑造出都市獨特生活型態與文化。例如古代埃及文化，拜尼羅河之賜，這道天然河流成為埃及人的命脈，提供滋養生命的養分，帶出埃及的數學，也塑造埃及循環的史觀及看重永生與復活的宗教觀。

都市雖然座落在自然之中，卻充滿大量密集人為建築：住宅、學校、商場、

⁷⁵ 地理教師，〈地理空間的定義〉，<http://www.dljs.net/dljsk/50315.html>，下載於 Sep. 14, 2013。

⁷⁶ 陳郁芝，〈工作與居住空間均衡性之探討：以台北都會區為例〉，

<https://nccur.lib.nccu.edu.tw/bitstream/140.119/35851/6/25702306.pdf>，下載於 Aug. 15, 2014。

政府機構等逐漸聚集形成不同的區域，例如商業區、文教區、住宅區。這些不同的區域不僅有著不同的功能，各有其特色。許多開放空間：公園、廣場、街道、林蔭步道、行人徒步區...等，提供人際互動，也讓人可以休憩、放鬆。此外，都市還有交通設施、循環系統及各種資訊系統，讓都市生活、人際互動更加便利。

(二)、人群

都市中的人，也就是社會的行動者 (Social Actor)，是一個相當重要的元素，原則上不同教育背景、性別、年齡、宗教信仰、職業及收入的人，都可以住進都市，而這些不同血統與背景的人，有著不同的需求、期望、夢想，從事不同的工作，對於環境的刺激，也會有著不同的反應，進而產生不同的行動。換句話說，這些人當受到環境的刺激，會因著其本身的特質，而產生不同的反應，而他的反應又會成為環境空間新的元素，對旁邊的人產生新的刺激，或對環境產生新的改變，最後形塑出特有的文化和價值觀。都市空間與人的行為是互相影響的，空間的優劣將直接影響人類生活品質，以及行為趨向。空間可為繁忙的生活減壓，也可能加深傷害與刺激。

基本上，都市的自然環境、人為建築與文化都無形地、不斷地影響都市人的知覺感受，也塑造著居民的性格與生活方式。一個良好的都市空間，可以使場所的自明性增加，⁷⁷ 產生對空間的認同，亦是一種情感、安全、愉快的體認。人是藉由身體與實體世界接觸，也透過身體的感覺去連繫內在世界與外在世界。人類的基本知覺感官是五種：觸覺、味覺、嗅覺、聽覺、以及視覺。⁷⁸ 人類對環境的覺知：空間、飲食、視覺、觸覺、感覺他者的關係，會給人帶來不同的心靈感受，包括：尊嚴感、舒適感、親密感、安全感、成就感、幸福感。

通常環境對於人產生影響的概念稱為「環境決定論」，是一種主張地理環境在人類社會生活和社會發展中起決定性作用的社會學流派，又稱地理學派。早在古希臘時期，地理環境決定社會現象的思想就已萌生。十六世紀的法國思想家博丹 (J. Bodin, 1530-96) 認為地理環境決定民族性格、國家形式和社會進步。十八世紀法國啟蒙思想家孟德斯鳩 (Baron de Montesquieu, 1689-1755) 在《論法的精神》(De L'esprit des Lois, 1748) 一書中，詳盡而系統地發揮了關於地理條件、氣

⁷⁷ 自明性是一種能令居民與空間使用者產生認同感與歸屬感的空間特質。

⁷⁸ Robert Rivlin & Karen Gravelle 在他們的書中：*Deciphering the Senses: The Expanding World of Human Perception* (N.Y.: Simon and Schuster, 1984) 的研究則分類為 17 種感覺。

候影響各民族人民的生活、習慣，影響各國經濟乃至政治制度的思想。例如台灣為一海島，資源有限，這樣的環境塑造出台灣人民冒險奮鬥的勇氣，克服困難的精神也成為台灣人獨特的性格。因為人類會綜合需求與外在反映去做調適，久而久之，就形成了他所屬環境中特有的性格、生活方式與文化。

社會心理學有相當多的實證論述呼應環境決定論的觀點，例如都市的高密度空間所帶來的擁擠感及其所引發的負面行為，正如齊美爾的觀察，個人在大都市中受到客體文化的巨大壓抑，個人只是不斷去適應都市生活。例如：都會性格的心理基礎在於強烈刺激的緊張，都市居民發展出一種保護自己的方法：「用頭腦代替心靈做出反應」，以抵禦大都會生活的武器。⁷⁹

（三）、活動

忙碌的都市裡，各種不同的人在進行各式各樣的社會互動，列斐伏爾 (H. Lefebvre) 的說法就是社會生活，人們透過與他人的互動來表達個人的情感、成就個人的理想、追逐個人的需要，每一個空間成為人與人之間相互活動的場所，不同的場所，有不同的功能，提供不同的活動，市場提供交易，宴會廳讓人飽餐一頓、運動場可以伸展筋骨，這些空間因著提供不同的活動，也形成不同的空間外貌，以達到其功能。因此柯司特 (Manuel Castells) 認為空間是像其他物質一樣，是受到社會關係所影響而產生的成品。因著這個緣故，容易從空間的外貌辨識出其功能，如果細查也可以發現這個都市的精神、經濟狀況、生活方式，以及所看重的事物。例如，歐洲許多城鎮，「它們都有雷同的空間組織模式，也就是在城鎮中央地區都有一座歷史悠久、精緻建造的大教堂，作為城鎮的地標，教堂附近廣場是市民活動場所，這種傳統城鎮形式結構模式，乃充分表露當地居民十分重視宗教—基督教信仰，神是居民共同與最高的精神依歸。」⁸⁰

（四）、文化

過去受到馬克斯理論的影響，從政治經濟過程來討論空間的意義，然而政治經濟與都市空間的生產，是很重要的關鍵，但卻不是全部。都市是承載文化的空

⁷⁹ 齊美爾 (G. Simmel)，〈大都會與精神生活 (The Metropolis and Mental Life)〉，費勇譯，<https://read01.com>，下載於 Sep. 10, 2015。

⁸⁰ 林季芸，《空間的價值向度》(台北：田園城市，2011)，189。

間，也是居民日常生活的空間，空間是一個社會的產物。⁸¹ 文化是人類與環境互動的運作模式，是社會延續的遺傳，因此，正如列斐伏爾的代表作《空間的生產》所提及，他認為單研究都市化是不夠的，都市研究必須兼具時間（歷史）的面向，因為在漫長的時間歷程中，過去的事件與發展都會產生影響，逐漸形成該地區、團體的價值系統，文化制約及共同規範。而人在此空間中，不僅受制於自然環境與人為環境，更在無形中，會隨著文化與禮俗的規範而產生不同的互動模式。⁸²

因此，整全的都市空間觀，不單是物理空間的自然環境，人所組成的硬體環境，也包括不同的人、族群，人群在環境中彼此互動而產生的活動，甚至包含在時間的進程中，所保留下來的行動價值與文化，這些元素彼此間相互影響，進而形成每個都市特有的價值系統、風俗習慣與整體外在所呈現的樣貌。人在都市中受所居住的環境影響，也受活動與文化的制約；然而，人也有主控性，有創造新環境、改變新活動、產生新文化、改變都市樣貌的能力，形成一種交互影響的循環模式。

二、都市空間的意涵

都市空間中的元素甚為複雜：自然環境、人為建築、身旁的人群、各類的活動、當下的文化等等，這些元素存在於空間裡都蘊含某些意義，也給個人帶來不同的感知。

（一）、空間有其被賦予的功能性

每個空間都有其功能，在空間規劃者心中，皆有其欲藉此空間達到的目的，以滿足人們身體或心理需求。列斐伏爾的《空間實踐》理論就指出因為人的活動，空間便有了特殊的意義，例如上課的教室、散步的公園、購物的商場、運動的廣場等，因著人們進行的不同活動，讓空間達到使用目的，強化了空間價值，也形成了特定的空間面貌。因此空間的功能，也會影響空間的面貌，不同的功能，其所呈現的面貌也不一樣。每個空間有其功能性，各項功能間有其互動性，個別功能若能妥善發揮，並且相互協調，才能擁有和諧的空間秩序。⁸³ 都市中常出現功

⁸¹ 周志龍、辛晚教，〈都市文化與空間規劃芻議〉，《都市與計畫》卷 40，第四期，(2013)：305-23。

⁸² Catherine Belsey 指出，文化就是「流傳在特定時間與空間的故事，儀式，習俗，物體，以及意義實踐的烙印刻文。」見 Catherine Belsey, *Poststructuralism: A Very Short Introduction* (Oxford: Oxford University, 2002), 113.

⁸³ 約翰斯頓 (R.J. Johnston) 的空間觀，主張空間系統是由(1) 功能的區位（組織元素），(2) 各項

能不彰的蚊子管，或是空間與空間之間的動線不流暢，沒有相互銜接妥當的交通系統，造成使用上的不便，都是「見樹不見林」缺乏整體規劃的結果。

(二)、空間有其表徵的符號意涵

空間與時間的結合，最明顯的就是空間中的文化呈現，空間不單具有功能性，每個空間會因著不同的族群（人）聚集，在漫長的時間歷程中，逐漸形成不同的符號、文化、規範。在列斐伏爾的空間理論中，「空間的再現」所指的空間就是經過概念化之後被構思出來的空間，換句話說，不同領域的人透過各自領域所分享的語言、文字和符號，構成了不同空間的代表符號，也構成了空間裡的意識型態、權力關係乃至於秩序等等。

許多公司的主管，機構負責人，甚至教會牧者，在作空間遷移，或是更新時，不僅需要考慮到功能，也需要顧及空間在過往歷史發生過的事件，以及所象徵的意義，這些因素，都會影響人對空間的認同與歸屬。

(三)、空間代表其所擁有的主權

都市空間不單是物理空間，也是人際互動與社會制度構造而成的社會空間，因此空間也代表了一種主權，一個人擁有更寬大的空間，代表他的權力更大，地位更高，因此都市裡常上演空間爭奪戰，花招無其不有，各憑本事，也因而產生不少衝突，越有權力的人，擁有越多優勢取得更大的空間主控權，空間的不公義、階級的剝削於是產生。空間也是政府或國家機關進行社會控制的工具，不論是社會秩序的維持，還是政治的控制與鎮壓，國家機關都必須確定它能夠掌握空間的主導權。⁸⁴

不過上有政策，下有對策，⁸⁵ 即使是中下階層的人，也會以「身體努力抗衡，爭取和開拓他們生活的空間，例如某些街市的店舖和小販延伸他們的舖位或攤檔。又例如某個舊區的居民經常自備椅子在公共地方與鄰居聚集聊天、乞丐以他的身體佔用一小角公共地方來行乞、小販坐在路邊擺賣，利用自己的身體來佔據空間」。⁸⁶

功能間的互動（交易、轉移元素），以及距離三個元素共同構成，見 *Spatial Structures: Introducing the Study of Spatial System in Human Geography* (Perth: Methuen and Co. Ltd., 1973), ch1.

⁸⁴ 王志弘編譯，《空間與社會理論譯文選》（台北：自印，1993），193-203。

⁸⁵ 得雪圖 (Michael de Certeau) 提出了「政策」和「對策」的說法。

⁸⁶ 胡恩威主編，《消滅香港》（香港：進念·二十面體，2006），119。

(四)、空間成為一種價值和商品

空間不僅象徵主權，空間也變成商品，貼上標價，這是在資本主義制度下，沿著有利於資本主義制度發展的軌跡被創造出來的產物，⁸⁷ 內裡的結構組織是有助於資本家的個人利益。都市空間成為商品，不僅帶動房價不停飆漲，成為小市民沉重負擔；空間的使用也更多考量經濟發展，忽略使用者實際需要，導致「仕紳化」以及對文化的忽視。商人以利益考量為前提，卻忽略市民過往歷史的集體回憶，這些也都是空間發展過程中未能全面考量所造成的遺憾。

空間變成商品，也形塑了價值觀，空間成為身分地位的表徵，人因他所處的位置和社會關係，決定了他的自我價值：地位與尊嚴，也影響了他的自我認同及心理狀態，甚至形塑了他在身體、樣貌、行為上的特徵。例如：弱勢群體的身體特徵，如破舊的衣服、或赤裸的上身、或骯髒的指甲與頭髮、或毫無自尊的自卑神情，均會帶來不同階層的歧視。⁸⁸

(五)、空間呈現出關係的親密度

都市空間是一個反映關係的地方：與自己的關係以及與他人遠近親疏的關係。每個人都有與自己相處，也有與他人互動的渴望，透過空間達到保護與溝通的功能。都市中有和他者互動的公共空間，給人類表達情感、進行活動、社交參與的場所，使人類的社會關係因而緊密；也有屬於個人的私人空間，它可助人沉澱自己、避免太接近人群而來的壓力，當個人空間不充分時，將經歷情緒激動、思考紊亂等負面效果以及因應行為。在個人空間裡，可以更自在地作自己，進行自己有興趣的活動，或是與自己對話，藉著這種真實地表露，能夠釋放自己的壓力，也可以更準確地認識自己。因此之故，許多靈修中心都是鼓勵個人的獨處，這些獨處的目的，並非否定群體的價值，而是為進入群體作準備，因為更認識自己、更懂得與自己相處的人，才能夠和諧地走入人群與他人共伍。

通常相對距離顯出他們關係的親密度。例如：在都市中彼此較為接近、相互較為接納的群體，會靠近聚集、居住而形成「社區」。芝加哥學派認為互動的形

⁸⁷ 安東尼·奧羅姆 (Anthony M. Orum)，《城市的世界：對地點的比較分析和歷史分析》，陳向明、曾茂娟、任遠譯（上海：人民，2005），43。

⁸⁸ 梁燕城，〈人文、身體與靈性空間：論都市文化的思想框架〉，《文化中國》，第七十期，(2011)：92-97。

式和人與人之間、人與事物之間的相對距離緊密相關。⁸⁹ 距離通常是可以衡量一個都市成員之間的接近或疏遠，同情或競爭的程度。不過距離也並非是絕對測量關係的準繩，因為在都市裡許多人是因為工作的緣故，而與許多陌生人有近距離的接觸，但這些親密的距離遠超過他們實際的關係，這是高密度的都市生態發展中的無法避免的結果，這就是沃思所說：「身體距離最近而心的距離最遠」。⁹⁰ 不過這種身體距離與實際關係不成比例的狀態，也是都市人壓力之所在，也造成都市人冷漠性格的原因。

三、理想空間：平安、和諧、有愛的空間

一個理想空間可以幫助使用者情緒穩定，並且對空間產生安全感與歸屬感，二十世紀七十年代以來，人類生態意識進一步覺醒，第一屆聯合國人類環境會議發表了人類環境宣言：「人類定居和都市化工作必須加以規劃，以避免對環境的不良影響，並為大家取得社會、經濟和環境三方面最大的利益。」⁹¹ 期望在未來的發展中，能夠為人類打造更是個美好的居住空間。

(一)、資源與功能全備的空間

人類需要的居住環境應該是一個資源豐富、功能全備，能夠供應生活各層面所需的空間。在神所造的伊甸園中，看見有各種樹木，其上的果實可以供應人類生活之所需；除了食物，更重要的是飲水，伊甸園中有四條河流，可以源源不絕地提供人們飲水上的需要，真是一個物產豐富的空間。

在都市中，除了滿足基本的飲食之外，也需要考量到工作及娛樂，因此，在都市中的環境需求更為多元，例如：商業區、工業區、住宅區、購物區、運動中心及遊樂區、廣場、通道，以及喝茶聊天的餐廳等等。這些空間不僅需要功能全備，也需要有秩序，並且彼此能夠相互連接，有清楚的動線指標，同時不能過於疏離或密集。這樣完備又有秩序的環境空間，可以幫助人人在其中產生安舒與委身感，以及對空間的認同。

⁸⁹ 帕克深受這一概念的影響，見王啟富著，〈社會距離理論概念及其它〉，<http://nurc.suda.edu.cn/Uploads/PDFs.html>，下載於 Jan. 10, 2015。

⁹⁰ Louis Wirth, "Urbanism as a Way of Life," 1-24.

⁹¹ 維基文庫，〈聯合國人類環境宣言〉，<https://zh.m.wikisource.org>，下載於 June 20, 2015。

(二)、自然與人文協調的空間

都市裡充滿大量人為建築，但仍然坐落在自然環境之中，因此一個良好空間需要考慮自然元素與都市基本建築物的和諧與統一，自然環境的地勢山丘、河湖海洋、與人為建築相互輝映。通常環境規劃把建築、花園、雕塑、道路、街衢、廣場等實體內容，加上自然環境，以及隱藏在時間巨流中的人文因素：歷史、文化，科技、社會制度、倫理道德觀念、風土民情、宗教信仰的影響，以及民族傳統和地方特色，從宏觀到微觀，從整體到局部、從時間到空間上加以綜合作用而構成，是自然與人文的結合。

空間要有功能、自然與人文協調，也要有美感、視覺直接影響人類的感受，因此神的創造，非常注意色彩，君不見那滔滔江水、艷麗夕陽、燦爛日出、繽紛彩虹，以及繁星點點的夜空，祂掛起的布幔，把世界裝飾得極其美麗，讓人類驚艷，並讚嘆不已，其實許多人類的偉大建築，也都是神創造的模仿。都市早期的發展，因著人口快速、大量聚集，都市空間狹隘、擁擠，缺乏整體規劃，更談不上空間美感，近代的都市設計家已發現空間對人的影響，故逐漸看重都市的景觀，從色彩、形狀、尺寸之間作整合與連繫，讓空間具有整體感，不致雜亂無章。這種視覺的美感基本上也會給人帶來安舒、愉悅，或是讚嘆的感受，也會與創造者那偉大無比的創造產生連結與共鳴。

(三)、公平與正義兼顧的空間

空間正義也是很重要的要素，一個缺乏公平與正義的空間，必會攪擾起許多負面情緒，帶來憤怒、沮喪與眼淚。神是慈愛，但也是公義的創造者，在伊甸園中，祂也為人類制定公共的規範：「只是分別善惡樹上的果子，你不可吃，因為你吃的日子必定死。」(創2:17) 管理者需要按照所制定的規範來執法，否則缺乏公義，將帶來混亂、悲憤，也勢必會帶來難以避免的悲劇。索雅 (Edward Soja) 指出要解決社會龐大弱勢群體身體空間帶來的困苦，因此提出「空間公義」(Spatial Justice) 的觀點，認為都市需要尋求均衡的發展，使弱勢群體在空間上擁有同等尊嚴。

(四)、互動與關係增進的空間

都市空間若只強調功能、美感，忽略關係的互動就仍是偏頗。古代中世紀的

都市可見一斑，市中心區都有廣場，其周邊有宮殿、教會、醫院、機構、攤販，廣場是市民活動的中心。因此一個令市民感到希望的都市，不單經濟有發展、社會有公義及環境夠優美，同時人與人之間有感通與關連，與他者共融是理想空間不可缺少的元素。「愛」是一個理想空間非常關鍵性的因素，它幾乎可以顛覆景觀設計中許多客觀性條件所帶來的感受，即或在某些條件限制下，硬體空間並非理想，但愛可以讓人在空間中依舊感到平安與穩妥。相反地，居住豪宅卻沒有愛，偌大的空間帶來的卻是空蕩與空虛感。神在為人預備伊甸園的環境，其細膩與費心的規劃、設計與創造，都顯明出他對即將來臨的人類是何等的重視，祂的愛也在祂每一個創造物中彰顯無遺。有愛就帶來親密，親密帶來滿足，真正的愛也帶來力量，讓人因愛而產生能力去面對外在惡劣的環境，因此都市即或至未臻至完全，但因著愛帶來內心的滿足，也幫助人類能夠帶著愛去改善這破碎的都市。

四、都市空間的問題層出不窮

空間對人的影響甚大，一個理想的空間可以讓人感到方便、舒適，或是驚奇、讚嘆，或是溫暖、寧靜、放鬆，可以幫助人沉澱、思考，也可以促進關係，拉近心與心的距離。但遺憾的是都市空間並非如此理想，其中問題之多，幾乎是罄竹難書。以耶路撒冷的舊城為例，那個原該是個帶給人和平與盼望的空間，而今卻成為一觸即發的衝突火藥庫，其它的都市雖然沒有耶路撒冷的緊張與張力，但每個都市都有它的存在問題。

(一)、高密度帶來的心靈危機

都市是特別密集的互動網絡區域，造成居住空間過度擁擠，房屋結構有特殊的布局，採光與通風不良、景觀惡化、個人隱私被侵害，及相互干擾嚴重等潛在負面影響，也會形成都市生活品質惡化，交通阻塞、空氣汙染、汙水、傳染病和土地使用衝突等問題。另外，因為人口密集，帶來的另一結果就是空間成為昂貴的商品，甚至成為炒作的對象，結果房價成為市民沉重的負擔，生活品質大幅降低，也因著財團炒作，形成區域發展不均，和邊際土地的侵占，造成農地與原野的減少，及生態的破壞。

不過這樣擁擠與密集的環境，更嚴重的是人心靈的虧損，長期住在這樣的空間，容易造成情緒緊張與波動，因為缺乏個人隱密空間，很多情緒無法作適時的

處理。齊美爾認為個人在整個大都市中受到了客體文化的巨大壓抑，個人只是不斷去適應都市生活，逐漸失去個體獨特性，與自我認同。⁹² 都市人的解決之道是不斷透過外界刺激，尋求解放，或是物質的享受，尋求滿足，殊不知人內在和心靈的生活才是人問題的真正癥結所在：「你要保守你的心勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」（箴4:23）保羅也提醒：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化。」（羅12:2）我們需要護理自己內在生命，使它影響外在的世界，而不是任憑外界模塑我們。

（二）、商品化帶來的關係危機

都市空間的高密度環境，不僅讓空間變得擁擠、壓迫，也讓個人心靈承受極大的負荷。許多都市建築物並非以關係為重，都市規劃往往是建立在功能效用的基礎上。誠如多倫多創意都市策略規劃所指出的：

在一九五零及一九六零年代規劃專業與制度興起的時期，都市規劃的專業化及地方政府功能的制度化，主要的焦點是在土地管理與都市服務的有效提供。文化資產則被過去的規劃師窄化地認為，就是文化的硬體基盤設施，包括博物館、音樂廳、美術館...等展演空間等。過去的都市規劃往往是建立在功能效用的基礎上，是在一種沒有「人」的情境中，使得規劃成為一種無機的行為，凡事講成本與土地開發，才造就今天「都市沒有靈魂」的窘境。⁹³

對關係傷害最大的是空間的爭奪戰，許多鄰居常因著停車位發生口角，社區與鄰避設施（如加油站、垃圾處理場、行動電話基地臺等）間也常常引發爭吵與暴力，鄰舍關係因空間而破壞。政府在市政建設時，也會與市民產生衝突，甚至許多土地徵收的過程，還爆發流血、喪命的悲劇故事，政府與市民的關係也因而破壞。列斐伏爾認為對空間使用的鬥爭，以及對日常生活的控制已經成為資本要求與社會需要之間衝突的核心，⁹⁴ 每一個衝突，都帶來一次傷害。人往往受了傷害，變得冷漠無情，甚至產生報復的行為，英文有句話說：The hurt hurts（被傷害

⁹² 齊美爾，〈大都會與精神生活〉，下載於 Sep. 10, 2015。

⁹³ 周志龍、辛晚教，〈都市文化與空間規劃芻議〉，305-23。

⁹⁴ 吳寧，〈列斐伏爾的城市空間社會學理論及其中國意義〉，<https://wk.baidu.com>，下載於 Sep. 8, 2015。

的成為傷害者)，我們需要迫切反思這些時刻，不然，這冷漠而殘酷的世界，會使我們也變得冷漠而殘酷。常常在工作環境裡，甚至是自己家裡，都充滿這種不友善的氣氛，人與人之間的關係不是支持，不是愛，而是戒心與懷疑，更加深內在的恐懼與關係的疏離，正如齊美爾所說：「身體的靠近和空間的狹小僅僅使得精神距離更加可見。」⁹⁵

(三)、重經濟帶來的文化危機

都市規劃在資本主義「為累積而累積，為生產而生產」的邏輯制約下，⁹⁶ 許多歷史建築與集體記憶的表徵空間，如古蹟與傳統寺廟，遭受到都市計畫道路、停車場、住宅開發的破壞，高密度住宅區與商場的開發，快速瓦解地方的性格。在缺乏文化元素之下的都市規畫，也使得都市的治理與當前社會發展脫節，來因應都市經濟活動，卻造成都市的文化危機。

然而都市側重經濟發展，忽略文化資產，其結果不單單是文化的損失，這些在歷史中逐漸形成的文化傳統，一旦被切除，所衝擊的也是市民的精神生活，價值系統，以及生活理念。

(四)、高科技帶來的生態危機

科技的發展原是為了展現人類對自然控制的能力，卻同時將環境破壞到了危險的極限：樹林的消失、酸雨的降臨、河床的破壞、空氣的汙染、水汙染、全球暖化、臭氧層穿洞...，⁹⁷ 隨著高科技的發展，自然開發和新材料不斷出現的同時，空間、水源、固體廢物、粉塵、噪音，以及視覺汙染給人類自然生態平衡帶來空前的危機，盲目地追求成長與發展，讓我們付上慘痛的代價。二零零一年納莉風災後，台北市政府委請專家學者共同組成坡地防災小組，勘驗、檢討後，結論是：「保護區與山坡地過度開發與利用，確是坡地災害及平地淹水的主因，故強烈建議暫緩開發利用保護區及山坡地。」⁹⁸ 商業掛帥的都市建設，為求經濟發展，犧牲生態保育，對環境造成破壞，而大自然的反撲，其災害可怕至極，給人類生存帶來更大的威脅與恐懼。

⁹⁵ 齊美爾，〈大都會與精神生活〉，下載於 Sep. 10, 2015。

⁹⁶ David Harvey, *The Urbanization of Capital: Studies in the History and Theory of Capitalist Urbanization* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1985), 35.

⁹⁷ 蔡元雲，〈資訊世界的誘惑〉，《今日華人教會》：15。

⁹⁸ 廖本全，〈城市保護區的危機：台北市個案〉，<http://www.ecology.org.tw>，下載於 Sep. 20, 2015。

因為人類生存與自然環境仍是息息相關，每天呼吸的空氣、水源、食物，都是源於自然界的供應，然而都市為了經濟發展，蓋工廠、蓋大樓、購物中心，帶來廢氣，廢水，讓自然生態受到嚴重衝擊，臭氧層破壞、全球暖化、氣溫不穩定、風災、水災、土石流等都是大自然的反撲，似乎在訴說：人類塑造美好家園的同時也在殘害自然，而殘害自然也就在殘害人類本身。

五、小結：建構心靈空間：化都市危機為轉機

都市的空間問題如此之多，長時間在這樣的空間裡，不知不覺就被形塑成為一個爭強好鬥的性格，否則難以生存。而競爭成了主流價值，追求權力、金錢的結果，則是更多關係被傷害，更多剝削與悲情的故事搬上都市的大螢幕。

不過，都市環境影響力固然很大，但也有研究顯示，其他情境因素和個人特徵也會導致不同的結果。例如，「在同一情境下，某人的反應可能會非常不同於另一人的反應。因此，高人口密度並不必然引起擁擠，且擁擠也不普遍地有害於人類」，⁹⁹ 因為個體本身對空間的詮釋，同樣會影響他內在的感受與決定，也就是說，「外在環境的真實世界提供行為者決定各種決策時所需要的資訊，這些資訊由行為者的感覺器官接收之後，透過價值系統的過濾後，而成為行為者腦海中真實世界的意象，¹⁰⁰ 這些意象形成行為者作決定時的依據。」¹⁰¹

此外，人也有著極高的應變力，就是適應環境的能力，都市空間固然塑造著人的性格，而人的性格也在影響著都市，因此之故，我們發現都市有被轉化的可能，也就是說人有被轉化的可能性。一九六二年蔡平 (F.S. Chapin) 創立「行為價值觀模式」，¹⁰² 認為人類行為是依據個人或團體本身的想法而決定，他們所具有的價值觀與理想會左右他們的行動。而這些價值觀的建立都是從人類經驗的累積，且是從經濟、文化及實質環境所產生。人類行為與環境是交互影響的，人塑造環境，卻又受到環境的塑造；另一方面關係環境的活動，既刺激價值，又受到價值

⁹⁹ 迪奧斯 (K. Deaux)、丹尼 (F.C. Dane)，《九〇年代社會心理學》，楊語云譯（台北：五南，1997），631。

¹⁰⁰ 意象 (Imagery) 原為一心理學的名詞，根據心理學家布雷 (B.W. Bray) 所下的定義：「意象是吾人意識上的回憶，原物不存在時，他能在無人的知覺上，重新完整的或部分的產生原始印象。」見張貴松，〈現代詩中的意象之趣：以洛夫詩為例〉，<http://www.documentsky.com.html>，下載於 Jan. 6, 2015。

¹⁰¹ 這就是所謂的「環境識覺」。

¹⁰² 人類因個體之需求與慾望而形成活動，個別行為產生之相互關係，如個人、住宅、公司組織、社會團體等等間，形成聚集或非聚集的行為模式，建構出各式各樣的都市空間。參見 F.S. Chapin and Shirley F. Weiss, *Urban Growth Dynamics in a Regional Cluster of Cities* (N.Y.: John Wiley, 1962).

的刺激。相互影響是行為方式所產生的相互關係，例如個人之間、住戶之間、公司組織之間、社會團體之間、或個人或住戶與團體之間等等，非常複雜。甘斯 (H. Gans) 也通過經驗研究發現，都市生活的特徵，並非由都市空間去解釋，而是由居民特性：年齡、性別、財富、生命階段等文化特徵所決定。¹⁰³ 甘斯將都市區分為內城、外城、郊區，並將都市的居民分為四海為家者、單身者或無嗣者、種族村民、受剝削者、陷入困境者和落泊者，研究發現，他們大多數的行為特徵跟他們所居住的空間沒有關係，而只有受剝削者、陷入困境者似乎受到人口數量和異質性的影響。¹⁰⁴ 因此，用生態觀點 (Ecological Perspective) 來理解人類行為，較為整全：人類行為乃發展於生物的、心理的、社會的、經濟的、政治的及物理力量的整體性相互作用。人類自身是經由環境中所有的元素交流而發展、成形的。人類以動力的及交互的方式與環境中的各種力量及人群進行互動。¹⁰⁵ 換句話說，環境固然影響大，但個人本身的特質，也具有影響環境的能力，人類的心靈空間在面對惡劣環境之際，會給予不同的詮釋，也會帶出不同的行動，因此都市人的心靈空間若被轉化、被賦能，才會有能力去面對都市的高壓狀態，並進而在種種壓力下，產生對周遭環境影響的能力。



¹⁰³ 張俊，〈都市生活與城市空間關係的研究〉，<http://www.201.119.108.161.93>，下載於 Jan. 10, 2015。

¹⁰⁴ 同上。

¹⁰⁵ Robert L. Berger, *Human Behavior*, 15.

第三章 都市居、輕鬆行

—當代都市基督徒的靈命塑造—

在第二章中，看見目前全世界有二分之一的人口遷往都市居住，都市有其吸引人之處，它充滿文明，也提供人類逐夢的空間；但都市也充滿矛盾，它雖充滿活力，卻又讓人忙碌且沉重，它五花八門，讓人眼花撩亂，難以探究它真實面貌。特別是都市許多的問題：誘惑、競爭、匆忙，擁擠、壓力大、世俗化，貪婪、暴力等等，讓許多基督徒對都市望之卻步，在邁向成聖的路徑上，甚至主張最好是退到曠野，或是沙漠，以免被罪惡之都所玷汙。都市是人類理想的居住環境嗎？基督徒究竟該遠離都市，回到環境單純的鄉野？還是該進入都市，學習如何在都市中過得勝的生活？且先回到聖經，認識神對都市的看法，建構以聖經為基礎的都市神學。

第一節 從聖經與教會歷史文獻探究神對都市的心意

一、聖經中「城」的意義

都市社會學對都市的定義，主要在都市的人口數量，以及職業的性質，但這樣的定義不足以表達希伯來文 *ir* 所蘊含之意義與內心的圖畫。城一字在希伯來文有三個字：*ir*、*qeret*、*qiryā*，其中 *ir* 出現最多 1090 次，*qeret*、*qiryā* 出現較少，主要在詩歌體出現，意義與 *ir* 相似。¹⁰⁶

(一)、與防禦工事有關

ir 這個字的基本意義是與堅固的防禦工事有關，指的是一個長久定居之處，通常都有牆垣，城牆象徵保護，申命記提及「無城牆的鄉村」(申 3:5)，亦表徵鄉村的保護較微弱。除了有高牆、城門和欄杆外，七十士譯本經常用 *polis* 來翻譯 *ir*，

¹⁰⁶ R. Laird Harris, Gleason L. Archer and Bruce K. Waltke, *Theological Wordbook of the Old Testament, II* (Chicago: Moody Press, 1980), 664.

然而，希臘人的「都市」觀念則與希伯來人有極大的差異，*polis* 的核心意義為具政治功能的建築物，而 *ir*「在於能夠在敵人入侵時提供必要的抵禦，因為都市的工事極為堅固，所以能夠保護居民。」¹⁰⁷

(二)、與「人群」有關

而聖經中「城」的概念，不單單指城牆內的空間，同時也指城牆內的居民。「城」是一群「人」的組合，人是「城」的主題，人結合在一起，作祂的好管家，修理、看守、事奉、榮耀祂。就好像聖經中的「教會」，指的不是地點、不是空間，而是「一群人」，一群被神揀選、聚集敬拜神的人。「城」不僅有空間、有人，也需要治理，聖經中的「城」通常有長老負責治理，鄉村則是供給糧食作物的來源，並尋庇於「城」的保護。

(三)、與「文明」有關

都市 (Urban) 和城市 (City) 經常混用，在都市社會學裡，都市與城市有著不同的強調點，嚴格來說，「城市比較偏向指涉具體的、大型的人類聚落，是一種社會關係的體系；都市則是指現代與後現代的都市，是都市化、都市成長與都市發展的產物。」¹⁰⁸ 換言之，用到都市 (Urban) 是強調它的現代性，而城市 (City) 則是指一個城市的規模。聖經中的「城」已含有現代性的意涵，例如：以諾城裡面猶八在音樂上表現傑出，他是一切彈琴吹蕭之人的祖師，土八該隱工藝上的成就斐然，他是銅匠、鐵匠的祖師（創 4:21-22）。

綜合來看，聖經中的「城」是人的組合，包括居民和管理者，長久定居在有城牆和防禦系統保護的空間，並且在其中不斷發展人類文明與文化結晶之地，從這些定義來理解，其中的元素和社會學所探討的極為雷同，但聖經中對城市的啟示最獨特之處，乃在城市的敗壞與興旺，不在於經濟發展，或軍事武力，而是其中的居民和神的關係。

二、聖經中的罪惡諸城

在聖經中看見的「城」亦多是罪惡居多，從創世記的以諾城，到啟示錄最後

¹⁰⁷ 同上。

¹⁰⁸ 王佳煌，《都市社會學》，7。

傾倒的巴比倫，都是罪惡之都，甚至耶和華殿所在之城耶路撒冷也不例外。不過，在這罪惡之都起起落落的脈絡中，啟示錄裡終於看見令人振奮的結局，一座聖城新耶路撒冷映入眼簾，一個沒有恐懼、沒有傷害、沒有眼淚的地方，因為罪惡已被除去，死亡亦不再成為威脅（啟 21-22 章）。

（一）、以諾城

聖經中出現第一座「城」是以諾（創 4:17），建造者為該隱，這座城對人類文明有卓越貢獻，但也以殘暴及貪婪聞名。該隱的父母亞當與夏娃原住在伊甸園，然而卻因選擇自己作主，違背神的命令，最終人與土地都受咒詛，並被逐出伊甸園，從此人活在死亡的恐懼中。

人類經歷的第一個死亡竟來自手足，該隱殺了他弟弟亞伯，神再次咒詛：「地不再為你效力」（創 4:12），讓人類生存的奮戰，更是雪上加霜。對於神的懲罰，該隱並不服氣，反而怪罪神的刑罰太重。其實神之前早有提醒他：「你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前，它必戀慕你，你卻要制伏它。」（創 4:7）神明白指出該隱的裡面有需要對付的罪，然而該隱卻充耳不聞。

甚麼是罪？聖經對罪的定義和一般的概念不同，「罪」這字在原文聖經中有好幾個用詞，第一個是達不到標準的意思，正如人射箭，射不中紅心，也就是說沒有達到至善，善中有缺損、不完全；羅馬書三章 23 節說：「世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀。」（羅 3:23）就是這個意思。第二個有關「罪」的用詞，按希伯來文是 abar，希臘文是 parabasis，就是指越了界限。聖經說神是創造主，祂賜人有自由意志作抉擇，但祂同時定下了一些界限，比如在伊甸園神與亞當夏娃定下誡命；人如果跨越了這些界限，就是犯罪。這兩種狀況，一個是該做的沒有去做，另一個是不該做的卻做了，一個與神同行的人，理論上應該是按照神的意思而行動，如果所做的事都與神的旨意有所偏差，就需要騰出時間思考、反省其中的原因，並且允以修正。若一意孤行，就會與神漸行漸遠，個人會逐漸失序、每下愈況。而該隱就是這樣的人。

對於該隱的抗議，恩典的神給他一個應許：「凡殺該隱的必遭報七倍。」（創 4:15）這是一個保護的應許，甚至立了一個記號；換句話說，神給該隱的安全空間是建立在對神話語的信心上。不過該隱仍然剛愎自用，徒然領受恩典，離開耶和華的面，去到伊甸東邊挪得之地，建造一座封閉的空間：以諾城，拒絕倚靠神，

反用高聳厚實的城牆代替神作保護，企圖解決他所遭遇的死亡威脅，但這種自以為是的作法，本質上是拒絕神的頑梗心態居多；因此，縱使在都市裡發展出高度文明，¹⁰⁹ 但最多只是解決他生活所需，讓自己更加驕傲、狂妄、自大、暴力而已，對於神人關係並無太大幫助。¹¹⁰

其實，不僅是該隱，人類的行為有相當大的因素和內在恐懼有關，恐懼是一個人非常重要的議題，長期活在恐懼裡的人，心理狀態會不健康，行為會變得極度自衛，也很容易起疑，自然難以和他人和睦。如何解決恐懼的問題，神的方式與該隱的方式截然不同，該隱選擇一種看似聰明，其實是糊塗、自欺的路徑，而神所賜真正的平安之路，從該隱的弟弟塞特譜系看出端倪。在創世記第五章一至三十二節看見塞特的族譜從亞當、塞特，一直記到挪亞，其中從塞特兒子以挪士開始，人開始求告耶和華的名（創 4:26），這短短的一句話，看見以挪士對神的謙卑與仰望，讓這個家族經歷了真正的平安：首先看見塞特家族普遍長壽，其次，以諾與神同行三百年，不經歷死亡，就被神接去（創 5:21-24），最後在一場全人類共同的、空前的大浩劫中，塞特的子孫挪亞一家仍然逃過一劫，全數得救（創六至九章）。

（二）、巴別城

洪水之後，挪亞的後裔仍然仿效該隱的做法，在示拿地蓋起巴別城和巴別塔。巴別塔的建造（創 11:1），看見人類的行動與選擇，顯明了內在那種自高自大的頑梗心態，與人類幸福、平安之路仍是背道而馳。

最後，神為阻止這種集體性罪惡持續發展，於是變亂他們的口音，使得計畫中止，並且人類就按著方言和宗族，形成各個都市、國家。語言的破壞雖然大幅降低人類同心作惡的殺傷力，但也在之後的年日中，造成人與人之間溝通的難度，讓相互了解、相互接納的共融情境更為艱鉅，這種現象在都市中的社區裡相當普遍，相同語言、文化、血統的族群會住在一起，同時排除了其他的人，社會學家沃思會認為這是一種生態發展的過程，最後會產生淘汰和達到平衡的狀態，但這種相互間制衡是罪惡世界中的權宜之策，神的救贖所帶領的方向是真正和諧，而並非在拉鋸與撕扯中，所取得的相對平衡。

¹⁰⁹ 他們有相當優越的文明成就：牧養牲畜的游牧民族之首、一切彈琴吹簫之人的祖師，以及銅匠、鐵匠的祖師（創四 20-22）。

¹¹⁰ 拉麥的殘暴有增無減，在性慾上更是為所欲為，足見並沒有解決真正的問題（創四 23-24）。

(三)、吾珥城

巴別塔的興建計畫雖遭破壞，但之後在吾珥城中的考古發現，耶和華神當得的敬拜仍然歸給了偶像月神拿拿。在創世記的第十一章 28、31 節出現的吾珥，是位於兩河流域的一座大城，是迦勒底地區的首都和商業中心，有二十萬到五十萬人口，占地約六十公頃，城內街道整齊，分有行政、商業、學校等區，外有護城河，和東西兩個碼頭。考古發現大量用金銀銅和寶石等貴重材料製成的首飾和用具出土，顯示了極高的工藝技術和生活水準，他們發明了世界最早的楔形文字，也精通算術，幾何，天文和曆法等。¹¹¹ 根據約書亞記的記載，亞伯拉罕的父親他拉「住在大河那邊事奉別神」(書 24:2)，可見偶像崇拜已在那裡出現。

這樣一個大都市，經濟繁榮，人口眾多，如果偶像崇拜再夾帶著都市價值，其威力不難想像，但希奇的是，神救贖的種子竟然就從這樣一個黑暗的地方而來，亞伯拉罕雖然生長在這樣一個環境裡，卻出污泥而不染，他不隨從偶像崇拜，而且全然聽從耶和華的帶領，神使用這一個小人物，成為救恩譜系的始祖。亞伯拉罕懂得和神互動，他和神的關係是建立在真實的關係中，這一位神容許他討價還價(創 18:22-33)，也可以提出疑問(創 15:2)，而他也願意順服神的話語，離開吾珥、哈蘭，進到迦南，一改過去定居的型態，在迦南過著漂泊的遊牧生活，但他在帳棚旁建立祭壇，謙卑降服在神面前，邀請神進入他的生活，在材米油鹽醬醋茶間，彰顯神在他之內的生命；他堅定相信神的應許，並且知道神與他同在，雖然沒有城牆的保護，卻依然在一次又一次的危機中經歷神的看顧與救贖，從日出到日落，神是他生活中的主，是他祝福的源頭。數千年之後，吾珥早已消失在荒煙漫草之中，而亞伯拉罕的後裔卻成為一個大國。

(四)、所多瑪與蛾摩拉

聖經中的城有城牆，看似較有保障，殊不知城牆只能提供相對的保護，耶和華才是絕對的保障，從所多瑪與蛾摩拉遭毀滅的事上可一覽無遺(創 19:12-29)。這兩座城惡貫滿盈，不僅淫亂，而且男女不分，甚至是明目張膽，到了無法無天、可怕至極的地步，以致最終遭到毀滅命運，足見審判的主權乃在神手中，因此神是都市的主，無庸置疑，祂也是全地的主，祂創造諸天、鋪設晨星，祂分開陸地

¹¹¹ 百度百科，〈烏爾城〉，<https://wapbaike.baidu.com>，下載於 May 15, 2015。

和海洋，天地都是屬祂的，即或是人類所造的一切，仍在祂的管轄之下，因為一切都是本於祂，倚靠祂，歸於祂，願榮耀歸給祂（羅 11:36）。另外，也更加印證都市的光景不能忽略靈性因素，一個拒絕神、驕傲、自大，沒有神的城市，即或有再高的城牆，再高的文明，都不足以成為真正的保障。

（五）、尼尼微城

在尼尼微城的歷史中，也印證了「神是都市的主」這個事實，尼尼微的意思是尼娃（魚之女神）的居所，可見也是一個拜偶像的都市，它位於底格里斯河邊，現稱亞述三角洲地區水陸交通樞紐上，萬商雲集，人數可能有百萬之多，是商業和宗教的中心，十分繁榮。它也是亞述帝國的首都，是一個政治中心，挾制列國有三百年之久，在主前七百至六零六年間是其極盛時期，但主前六一二年被巴比倫和瑪代聯軍所毀，至今已是一片荒蕪。

根據考古的發現，這座大都市城牆長度約有十二公里，十五個城門，佔地達三千餘公頃，掘出的宮殿遺址廣大無比，以建築藝術來說，可謂登峰造極。但即使如此高大的城牆、富強的國家，仍然毀於一旦，最主要的原因，從尼尼微所挖掘出土的浮雕給了世人答案：亞述人是個殘暴的民族，其軍隊所到之處，燒殺擄掠、哀鴻遍野，可謂殘忍至極。

不過有個曲折的故事，有位耶和華先知名叫約拿，被差派到尼尼微宣告：「再等四十日，尼尼微必傾覆了。」（拿 3:4）尼尼微竟全城悔改，從上到下，從人到牲畜，都披麻蒙灰、離開過去所行的惡，而神也隨即赦免他們。

不過可惜的是，尼尼微人悔改歸正後未能持續，之後，從那鴻書中看見尼尼微人又回到罪惡的道路之上，最終在主前六一二年亡於巴比倫與瑪代聯軍。

（六）、巴比倫城

在聖經中罪惡之都的代表非巴比倫莫屬，它名字的意思是混亂，因此可能就是創世記十一章在示拿地的巴別。此城於主前一八三零年經漢摩拉比等巴比倫王的擴建，成為巴比倫首都，後漸衰微，主前六二五年在尼布甲尼撒王手中，被建造成當代第一大城，經濟繁榮、生活富庶。城中有許多偉大建設，包括了世界七大奇景之一的空中花園，還有巴別塔、神廟、王宮，¹¹² 以及十一英哩長的城牆、

¹¹² 梁天樞，《簡明聖經史地圖解》（台北：橄欖，2005），289。

供水及灌溉系統，甚至包括沖水的廁所。¹¹³

這也是一座驕傲至極的大都市，先知以賽亞斥責它，因它心裡曾說：「我要升到天上，我要高舉我的寶座在神眾星以上，我要坐在聚會的山上，在北方的極處，我要升到高雲之上；我要與至上者同等。」（賽 14:13-14）

驕傲的巴比倫成為世上抵擋神、我行我素、任意妄為之都的代表，聖經最後提到巴比倫是在啟示錄十六到十八章，它是一個完全被魔鬼撒旦所控制的都市：「在他額上有名寫著說，奧秘哉，大巴比倫，作世上的淫婦和一切可憎之物的母。」（啟 17:5）縱使它的經濟看似榮景一片，但卻是剝削與欺壓，為特權階級牟利，它的政治看似強大，但卻是暴政與獨裁，它抵擋神、藐視耶和華，尊奉權力與財富（賽 14:5-21；耶 50:2-17，51:6-10；但 3:1-7；啟 17:1-6，18:2-19，24），它的結局是傾倒，終究在神的手中滅亡。

聖經中都市的發展與存毀，不單單在於都市的經濟能力，更重要的關鍵乃在於人（包括管理者與居住者）與神的關係，也就是他們的靈性光景，因為神才是都市的主，一個沒有神的都市，在高壓力、高密度、高刺激、錯誤的價值觀、糾結的人際關係影響下，不但不能創造其福祉，反而帶來更大的危險，正如梅頓 (T. Merton) 所說：「所有戰爭的根源都是恐懼，他們不但互相不信任，他們甚至不信任自己，...他們不信任任何東西，因為他們已不再信任天主。」¹¹⁴ 因為那存在內心深處的恐懼，唯有神能夠真正的解決。

三、聖經中的聖城

看到上述之都，從最早的以諾，到啟示錄傾倒的巴比倫，似乎曾經輝煌，又是讓人絕望，不論曾經何等功勳彪炳，這些屬人之都已在或將在人類歷史的洪流中消逝。

莫非都市並非神所喜悅的空間或居所？但若回到聖城耶路撒冷，會在聖經看到神對這座聖城所應許的結局截然不同。

起初神創造天地，祂的計畫是美善的，祂要亞當夏娃生養眾多，而且遍滿地面，並且為人類預備伊甸園，與人類共創幸福家園（創 1-2 章）。但神所預備的幸福，不只是琳琅滿目的商品，金錢與物質的堆砌、高樓林立、人群穿梭、車水

¹¹³ 雷蒙貝克，《都市裡的基督徒》，8。

¹¹⁴ 多默·牟敦 (Thomas Merton)，《默觀生活探秘》（台北：光啟，1991），64。

馬龍，這幸福應該包括情感的滿足、自我價值的確認，和自然的和諧，以及神為中心的敬拜生活，一個生理、心靈與靈性滿足，與神、與人、與己、與自然關係的和諧空間。

伊甸園和諧的重要關鍵是神在其中掌權，¹¹⁵ 這一切卻因著人拒絕神、違背神的命令而失落，罪破壞神人之間的關係，人需要回歸上帝，需要以神為中心，真正蒙福的生活才有指望。但聖經中的罪惡之都，關鍵乃在於人把神請出了都市，這是一切都市問題的源頭，這是都市何以破碎了人類的夢想，不斷的在解決問題與製造問題中打轉的原因。

但神並未放棄罪人，祂設立救恩，並在救恩歷史中看見，祂揀選一個人亞伯拉罕，他的後裔要成為一個大族，他的後裔大衛要建立一個大國，其中耶路撒冷要成為這國的首都，是政治中心、軍事中心，也是宗教中心，因耶和華神的聖殿要豎立其中，未來萬國要歸向真神，萬民要流歸這山（賽 2:2）。

（一）、耶路撒冷的建立與根基

耶路撒冷的建造者是合神心意的君王大衛。這城原是耶布斯人的城，大衛作王後，於主前一零零三年攻下此城，後改名為耶路撒冷，作為以色列聯合王國時期的首都（撒下 5:6-9），大衛佔領該城時，已是一個建有城牆的堅城，後加以整建，成為一個政治性的都市。

接著大衛將耶和華的約櫃搬到城內，錫安便成為神所在的寶座（詩 132:13），他還計畫在城內最高處興建聖殿，這個建殿的計畫為神延宕，直到大衛的兒子所羅門作王後方才完成，耶路撒冷也成為宗教中心。

耶路撒冷不是一個條件優渥的都市，因為它東邊是汲淪谷，發展有限，北邊缺乏屏障，常常是敵人攻打的弱點，它也不在交通的樞紐處，又沒有聯外的天然港口，再加上沒有特別的出產，而它之所以成為以色列的首都，可從時間的因素著手，回到這座城的歷史，一件重要的事件曾發生在這座城裡的摩利亞山上，先祖亞伯拉罕曾在此獻上應許之子以撒，而神也應許亞伯拉罕要成為萬國的祝福。因此大衛作這樣的選擇，顯示出在大衛的價值系統裡，他看重神應許，並也相信祂給亞伯拉罕的祝福。

¹¹⁵ 創世記第二章七節、八節、九節、十五節、十六節、十八節、十九節、二十一節、二十二節，這些經節的主詞都是耶和華神，伊甸園中的美好與和諧乃奠基於神的掌權，以及人的順服。

一個敬畏神的人所帶出來的統治態度、所制定的規範，及處理事務的原則皆有所不同，當然最後的結果也不一樣，以諾、巴別、吾珥在文明和政經方面都有不錯的成果，但道德層面以及神人的關係卻呈現一種向下沉淪的趨勢。以諾城的建造者該隱，是一個拒絕神的人，不僅抱怨神的處置，還自以為是。巴別城和塔的建造者們更是狂妄自大，公然藐視神，以致於都未能長久發展，並且許多悲劇故事不斷在其中上演。

但大衛卻不一樣，他是一個敬畏神的人，神透過他所建立的耶路撒冷被稱為神之城、公義之城（賽 1:26）、誠實的城（亞 8:3）和聖城（賽 48:2，52:1；尼 11:1, 18），雖然他也曾犯下淫亂、殺人等罪行，但他面對罪惡的態度與前面這些城市的建立者截然不同，他坦承罪行，謙卑自己，向神祈求赦免（詩 51），可見一城之首何等重要，這也讓我們理解為上位者禱告的重要性（提前 2:2），因為敬虔的領導者，才能保存都市的精神、建設、價值觀，以及所設立的制度與組織在神的公義與憐憫之中。

果真耶路撒冷蒙神賜福，它的繁榮與興盛在所羅門時代達到最高峰，他大興土木，建造聖殿與宮室，和環繞聖殿區的城牆，城區就往北延伸了約六百公尺，擴大了三倍左右（王上 9:15），耶路撒冷雖然天然條件並不優渥，但經濟方面透過轉口貿易，帶來繁盛、富裕、平安的榮景（詩 122:6-9，147:2）。

（二）、耶路撒冷的背離與回歸

遺憾的是，所羅門干罪後國家分裂，耶路撒冷雖然仍是南國猶大的首都，但整座城的光景常是起起伏伏，按照列王紀的記載，主要與君王和神的關係密不可分。王若行耶和華眼中看為正的事，則四境平安、富裕、安康。但若不行耶和華眼中看為正的事，罪惡瀰漫，則敵人犯境，饑荒、戰爭連綿不斷。

最後這座聖城仍踏上暫時被毀的命運，雖然神不斷透過先知多次多方斥責罪惡：驕傲、悖逆、汙穢、欺壓、流人血...，也呼籲悔改與歸正（結 16:1-14；賽 60:1-5, 14-21）。但以色列人終究是頑梗到底，聖殿與聖城在主前五百八十六年毀於尼布甲尼撒王之手，王室和人民被擄去（王下 25），自此，耶路撒冷荒蕪數十年，第一聖殿期到此結束。這段歷史提供了強烈的明證：都市的興衰與居民和神的關係是緊密相連的。

不過耶路撒冷與聖經其他的城截然不同，因為大衛之約，猶太人被擄七十年

後，於主前五百三十七年由設巴薩帶領返國（拉 1:1-11），次年在所羅巴伯帶領下完成殿基（拉 3:8-13），但聖殿重建的工程受阻，直到主前五百二十年再次動工，於主前五百一十六年完工，是為第二聖殿，但其規模與第一聖殿不可同日而語。此時耶路撒冷在宗教上雖仍維持在傳統信仰之下，在以斯拉的時代也帶來屬靈復興，但治權一直都在外邦帝國：波斯、希臘、羅馬等手中。主前四百四十四年尼希米帶領修復耶路撒冷城牆，也需要經過波斯君王的同意與支持（尼 2:1-10）。

（三）、耶路撒冷的得勝與復興

之後，直到耶穌基督來臨間的歷史，聖經都沒有記載。但神的作為奇妙，在新約時代的耶路撒冷仍是為神所用的城市：

首先它成為福音的發源地（點）：它一直為神所愛，耶穌在受難之前，為耶路撒冷哀哭，可見一斑（路 19:41）。不僅如此，這座城也成為耶穌基督受難、受死與復活的地方，耶穌升天後，門徒也在耶路撒冷經歷聖靈的降臨與充滿，最後，成為普世教會的基地，福音從耶路撒冷傳到猶太全地、撒瑪利亞、直到地極（徒 1:8）。

其次，它成為福音網路的樞紐（面）：新約當中，保羅是一個都市宣教士，他所建立的教會：哥林多教會、以弗所教會、腓立比教會、歌羅西教會、帖撒羅尼迦教會都在都市裡。都市中的人口較為集中，福音要得人，就要往有人的地方去。不過，保羅選擇的都市就地理位置來看也有宣教策略上的考量。羅馬帝國的交通網絡極為發達，正所謂「條條大路通羅馬」，福音也可以透過這些便捷的交通動線連結周邊鄉鎮，也把每個福音聚點緊密地串連起來，不是散佈在各處的點，而是形成一個面，一群相互連結的福音網絡，而這個網絡的中心仍在耶路撒冷，耶路撒冷靠近以色列的中心位置，以色列地處歐洲、亞洲、非洲的交會處，透過現存羅馬帝國的交通網絡，將福音由耶路撒冷到撒瑪利亞，到安提阿，到小亞細亞，到希臘，最後到羅馬、西班牙，耶路撒冷實在佔有相當優越的地位。

最終，它成為神與空中掌權者永恆戰爭的焦點（立體）：¹¹⁶ 耶路撒冷不僅在地理位置上有利於建立福音的網絡，它也是地上與天上爭戰的焦點。理想的聖城新耶路撒冷，至今還未來到，在伊甸園與新耶路撒冷的中間，每一個都市，包括耶

¹¹⁶ 林西肯 (Robert G. Linthicum), 《神之城撒旦之城：都市教會的聖經神學》(香港：宣道，1996)，11。

路撒冷，存在兩種力量：自由與放縱、公義與剝削，愛與慾，每個都市同時具有這兩個特性，處於兩者的爭戰之中。而在這些都市罪惡的背後，不單是都市本身所帶來不可避免的結果（即所謂的「都市決定論」），這些罪惡背後也有撒旦的工作，「因我們並不是與屬血氣的爭戰，乃是與那些執政的、掌權的、管轄這幽暗世界的，以及天空屬靈氣的惡魔爭戰。」（弗 6:12）

天空屬靈氣的惡魔攻擊都市中的個人，也透過攻擊個人而影響整個團體、所建立的制度、規範、組織及文化，而讓罪有可乘之機（羅 1:18-25；弗 2:1-3）。撒旦利用罪得到據點，然後驅使人們沉溺在罪惡之中無法自拔，它還會迷惑人、欺騙人、誘惑人透過都市中出現的種種問題，導引人們進入錯誤的解決方式，例如：誘導人忙著賺錢，無暇顧及其他；讓人沉溺於五花八門的網路世界，但心靈卻越來越空虛。它破壞的目的，就是要把人帶到更深的罪惡與肉體情慾的網綁中，在身體上（林後 12:7；太 9:32-33，12:22）、道德上（林後 2:11）以及思想上（太 4:10，16:22-23，徒 5:3）無所不用其極。

都市的盼望在乎神，神是都市的主，因祂是全地的主，都市的建造者、管理者與居住者臣服於神，都市就有盼望，都市離了神，就失去平安。撒旦結合都市的威力是如此浩大，但人類在都市中的爭戰，將在啟示錄二十一章看見神最終榮耀的得勝，一座聖城新耶路撒冷沛然降臨。由此觀之，神並非拒絕都市，祂乃是拒絕罪惡；神並非要毀滅都市，祂乃是要建造，透過救贖都市中的罪人，建造一座完全屬祂的聖城——新耶路撒冷。新耶路撒冷將充滿神的榮耀，它有高大的城牆，但城門卻不關閉，在它之內沒有黑暗、沒有眼淚、沒有死亡、沒有傷害，可以真正享平安、存到永遠。這座城如此美好，極重要的關鍵乃在於神與人同住，神是主，居住城內之人，是以神為神，名字寫在羔羊生命冊上的才得進去，因著人與神的聯合，一個充滿美好的幸福空間才不是空中樓閣，而是可以實現的美麗境界。

四、鬧市中的歷代聖徒

神並不排斥都市，而是要建立都市，救贖其中居民成為聖徒，在聖經和教會歷史中，不乏居住在大都市的美好見證，他們堅守信仰，抗衡都市誘惑，不但不受其汙染，甚至成為那世代的中流砥柱，服事了那個世代的人。

（一）、多結果子的約瑟

約瑟位居埃及的宰相，住在當時古文明薈萃的埃及首都，位高權重，工作忙碌，特別在荒年即將來臨之際，他巡行埃及各地，是個忠心負責的好管家。約瑟的生命極其美好，特別他能天天抗拒波提乏妻子的誘惑（創 39），看出他內在生命的單純與清潔，在家庭關係方面，他能夠饒恕出賣他、讓他多年困厄的兄長，更展現出寬容大度的胸懷。

約瑟的生命故事極具戲劇性，他大起大落，但神一直引領他的人生，他作過二次異夢，領受了神對他重要的啟示，預告他在這個家族、在救恩譜系中尊貴地位。約瑟相信神的啟示，即使在困厄中，仍然敬畏神，不願落入波提乏妻子的誘惑，也不口發怨言而得罪神。

其次，神也透過他早年的生命的磨難，在極度缺乏、無依無靠的狀況下，體察到「耶和華...同在」（創 39:2, 3, 21, 23），並且鍛鍊出能以神的角度透視他個人遭遇，體認神迂迴的手法，從起初視為不利的處境中，最終洞悉了神奧秘的計劃。約瑟是多結果子的生命，他不僅個人渡過低谷，也經歷恩典，一夕之間，被拔擢升為埃及宰相，並且幫助法老、埃及人渡過嚴重的飢荒，也幫助自己家族、父兄，都能存留性命，不至在荒年中滅亡。

（二）、飽嚐恩典的以賽亞

以賽亞（意思是：耶和華拯救）也是一位都市先知，經歷四代王朝，服事超過四十年，他住在猶大國首都耶路撒冷，出身貴族，有王室血統，父親為亞摩斯，是亞瑪謝的兄弟，猶太傳統認為以賽亞和猶太國第十一代君王烏西雅為堂兄弟，以賽亞的預言多處從耶路撒冷或殿中傳講，也被稱為「宮殿先知」。雖享有王室尊榮，他的一生亦與神有親密契合；他也是一位真實活在時代中的人，在他觀察變動的世界，洞悉了根源性的問題，他知道猶大國最根本的問題並不是社會、種族、經濟或財務上，猶大最根本的問題是罪。所以他說：「犯罪的國民，擔著罪孽的百姓，行惡的種類，敗壞的兒女，他們離棄耶和華，藐視以色列的聖者，與他生疏，往後退步。」（賽 1:4）不僅如此，以賽亞書在十三章到二十三章特別斥責周圍的國家與都市：巴比倫、摩押、非利士、摩押、敘利亞、以法蓮、古實、埃及、度瑪、亞拉伯、耶路撒冷和推羅等國，這些國家也同樣陷入驕傲的罪中，因為驕傲，以致拒絕神、抵擋神，都市沒有神，人人為所欲為，是最大的亂源。

聖經中對於以賽亞的生平記錄並不多，但從以賽亞書的講論中，看見大都市

的優渥生活，以及貴族的權貴生涯並沒有汙染他，相反的，他對神救恩的體會十分深刻，對於猶大人忘恩、背逆、轉離神的罪惡極其敏銳，與神之間的密契更留給後人極深的印象。

以賽亞深刻體會救恩，與他生平中一次神祕經歷有關，在烏西雅王崩的那一年，他看見聖潔的主坐在高高寶座上，天使「撒拉弗侍立，各有六個翅膀，用兩個翅膀遮臉，兩個翅膀遮腳，兩個翅膀飛翔。彼此呼喊說，聖哉、聖哉、聖哉，萬軍之耶和華，祂的榮光充滿全地。」(賽 6:2-3) 以賽亞看見神的威榮，主是至高無上永在的君王，地上的君王會離開，但祂仍掌權，坐著為王直到永遠。

此一經歷，讓以賽亞體認神的聖潔，祂是聖潔的主！這也讓他看見自己的不潔，原來自視甚高的以賽亞，現在卻說：「我是嘴唇不潔的人」(賽 6:5)，以賽亞徹底破碎了。不過如果事件停在這裡，以賽亞也就不過是個天天自怨自艾的人，但就在他自覺全然敗壞與無助之際，卻得以經歷神無價恩典作為結束，他被炭火所潔淨(賽 6:8)，無望的生命因為主而有了盼望，這個飽嚐恩典的人，得以成為聖潔器皿來服事聖潔的主，並傳揚祂無價的救恩。

奧古斯丁在他的《懺悔錄》中，也曾詳細描述這種經驗與過程。可見，悔改應該深刻經歷罪惡的兩面性，即：「罪」與「恩典」的過程，才能深知神恩之廣大，更曉得自己罪惡何等深重。「經歷恩典」成為繼續邁向成聖一個非常重要的動力，因為不再是我，乃是主在我裡面活著！

(三)、靈性美好的但以理

被擄時期的但以理，也是長期住在巴比倫首府的都市先知，從尼布甲尼撒王一直到波斯王古列，但以理非常靠近政治核心，但富貴榮華、權力財富，並沒有汙染他，他「美好的靈性」(但 5:12，但 6:3) 可謂遠近馳名。

從少年開始，但以理被擄到巴比倫，經歷國破家亡，但他清楚知道這一切遭遇都是出於神審判的手(但 1:1-2)，這是一種屬神的眼光，導致他對被擄悲劇有著不同的詮釋，耶和華膀臂並未縮短，神乃是透過尼布甲尼撒王之手刑罰額堅心硬的猶大百姓。

但以理書第一章記載尼布甲尼撒王擬用山珍海味收買人心，但以理卻想盡辦法拒絕美食，堅持簡樸的粗茶淡飯，不容讓這些食物玷汙自己，是個貧賤不能移的人(但 1)；他受巴比倫王重用，雖被提升要職，卻言所當言，是一個富貴不能

淫的人（但 4）。他受古列王重用，卻遭致其他大臣妒忌，聯手加害於他，但以理不畏威脅恐嚇，繼續一天三次面向耶路撒冷禱告，是一個威武不能屈的人（但 6）。

但以理活在都市、住在皇宮、接近權力、瞭解時代脈動，仍與神有深度密契，並且領受極多神祕經歷與特殊啟示，從但以理書第二章開始，神透過尼布甲尼撒王的夢預告自巴比倫開始，相繼有四大帝國：金頭（巴比倫）、銀胸（波斯瑪代）、銅腹（希臘）、鐵腿（羅馬）將在歷史的舞台上出現，一直延續到世界末了：那時有敵基督，有大災難，有戰爭，有迫害...，至終將有一個永不敗壞的國度興起，必存到永遠。但以理深信神給尼布甲尼撒王夢中大像的啟示，這些地上燦爛一時的國度都會過去，但唯有神的國度（非人手所造的石頭）才能存到永遠（但 2:34-35）。

此外，但以理書第六章記錄了他一生中一個重要的屬靈習慣：一天三次面向耶路撒冷祈禱（但 6:10），此舉表徵了他與主的關係，雖然家園殘破、聖殿被毀，但他對神國度關心依舊，也對神歸回的應許深信不疑（但 9:2）。此外，他也是一位看重「屬靈朋友」的人，在拒吃王食以及尼布甲尼撒王夢中大像的事件，但以理懂得與他三位朋友：哈拿尼雅、米沙利、亞撒利雅連結，一同禱告、一同靠主面對巴比倫王的威嚇（但 2:17-18），在舉目無親的異鄉，這真是明智之舉！

（四）、重建都市的尼希米

尼希米是波斯王的酒政，居住在波斯帝國的皇宮，但沒有產生大都市那種自私自利的冷漠的性格，當他聽聞耶路撒冷的城牆拆毀，城門被火焚燒（尼 1:3），歸回的猶太人缺乏保護，生命財產遭到威脅，就燃起修建耶路撒冷城牆的負擔，並為此禁食、禱告（尼 1:5-11）。果真，神為他開路，經過波斯王亞達薛西的同意，並且得著他在財務上的支持，尼希米返鄉，帶領以色列百姓興建城牆，五十二天完工，讓耶路撒冷的居民得到更完善的保護（尼 6:15）。

在尼希米記中，發現耶路撒冷的城牆修復完工後，尼希米接著與以斯拉聯手，帶領耶路撒冷居民認罪悔改，恢復與神的關係（尼 8-9）。這是耶路撒冷城更重要的建造，因城牆並不能提供絕對的保障，居民的安全乃建構在與神的關係上。

尼希米也是一個禱告的人，在尼希米記中至少有十一次向神禱告的記錄（尼 1:4-11，2:4，4:4-5，9，5:19，6:9，14，13:14，22，29，31）。特別在尼希米記第一章他透過禁食禱告的「頌讚、懺悔、祈求」，堅定信念，認定神是信實的全能者（尼 1:5）；認清自己的角色，以罪人自居，認自己的罪，也認全團體的罪（尼 1:6a-7）；

他也求神使用、使他亨通，彷彿在神的面前與神立約（尼 1:11）。

尼希米也是一個隨時禱告的人，尼希米記第二章記錄了他與王，也同時與神的互動。當王看他滿面愁容，詢問究裡，尼希米一方面告知王有關耶路撒冷城牆遭毀一事，以及他返鄉的計畫，而同時也在心中默禱於神，以致總能清楚神的帶領，而不偏行己路。

綜觀尼希米，他只是一介酒政，但卻蒙神使用，起始點是內心對民族同胞愛的感動，卻在逐步禱告中漸漸清晰明白神的帶領，最終成為耶路撒冷重要建造者之一。重建城牆是一種軍事上的防禦措施，但對尼希米而言，亦是以信仰為核心的建造工程之一，尼希米常為工程禱告（尼 1:5-11, 2:5, 4:4-5, 9, 6:9），並將事情的成就歸榮耀與神（尼 2:8, 18）。城牆的建立不僅表示在猶太地區的重建家園，更意味著整個猶太團體的建立，與宗教活動的恢復，使猶太人的信仰能保持純正，與神的關係更加緊密。

（五）、走遍各城鄉的耶穌

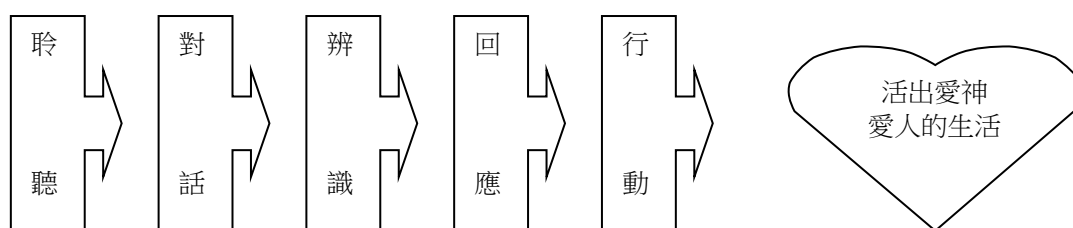
在新約，我們的主，祂的足跡也遍及各城各鄉（太 9:35），耶穌的服事生涯極其忙碌，祂教導天國的真理，醫治瞎眼的、癱腿的，祂訓練門徒、行各種神蹟、異能，關心拯救心靈失喪的，還不時的需要因應祭司、文士及法利賽人的攻擊，還常常忙得沒有時間吃飯（可 3:21）；耶穌常被人唾棄、連枕頭的地方都沒有（太 8:20），但祂依舊充滿耐心與愛，沒有怨恨，並且為那些迫害祂的人祈求。

耶穌雖為神子，但祂在地上的期間，看重禱告、重視與父的關係，祂與父合而為一：祂曾在曠野四十天禁食禱告（太 4:2）；在忙碌的服事中，亦不忘忙裡偷閒，找出時間退到曠野歇息（路 5:16）；在揀選十二門徒前，他徹夜禱告，尋求父神的旨意（路 6:12）；在最後一週，在橄欖山上遙望著耶路撒冷，他為耶路撒冷哀哭、禱告（路 19:41）；上十字架的前一晚，客西馬尼園在人性軟弱的極處，卻因著愛，順服天父，他的禱告中看見綻放出的光輝（太 26）；而在十字架上，耶穌最痛的時候，他仍在禱告，求神赦免那些謀害他的人（路 23:34）。這些禱告支持了耶穌，在祂最忙的時候，能夠得到安息，在祂最成功的時候，不因掌聲而迷失，在祂最孤單的時候，不自怨自艾，在祂最痛的時候，仍然能夠用愛來對待這些罪人和罪惡的世界。

(六)、往都市宣教的保羅

保羅為安提阿教會所差，三次旅行佈道，他的事工多是集中在都市，如以弗所、腓立比、歌羅西、哥林多、雅典和羅馬...，他所寫的書信，也多是都市中的教會，這些教會所面臨的問題，有許多也正是今日教會所面對的問題，保羅勸勉他們持守在福音的真理之中。他針對哥林多教會的分裂、淫亂、訴訟、飲食、聖餐等問題提出教導，甚至是責備與糾正，哥林多是個港都，萬商雲集，也像一般大都市，有各樣的邪風惡俗，人民生活奢華、耽於酒色、放縱情慾、道德腐敗。他也面對加拉太省的教會，因著律法主義的攪擾提出嚴正的駁斥，以免失落在基督裡的自由。他提醒以弗所教會要穿起全副軍裝（弗 6:11-17），來抵擋魔鬼的詭計，並為以弗所教會禱告，「求神照明他們心中的眼睛，使他們知道神的恩召有何等指望；祂在聖徒中得的基業，有何等豐盛的榮耀，並知道祂向信的人所顯的能力，是何等浩大！」（弗 1:18-19）因為都市的繁榮常常迷糊人的心眼，讓靈性的視野無法洞悉神在基督裡所存的基業是何等美好！

保羅在成為一個都市的宣教士前，受過長時間的預備，並且也有著非常豐富的屬靈經歷，他原是恪守律法規條的法利賽人，就律法上的義說，他是無可指摘的（腓 3:6b），但在往大馬色的路上，被神光照，並且聽見耶穌對他說話的聲音（徒 26:14），這次的經歷帶來他生命極大的轉化，從過去守律法儀文的宗教人士，轉化為住在基督裡的真基督徒，在這次被光照的經歷中，不僅他屬靈的眼睛被打開，被聖靈充滿，非常關鍵的是當他聽到主的聲音，作了回應，與主產生對話，也因而產生新的思維，讓他從律法的網綁中經歷真理中的自由，並且從逼迫教會的，轉化成為福音的宣揚者（徒 9）。從保羅轉化的歷程看見神一步步的帶領，與主建立真實關係需要聆聽、辨識與回應、行動。



圖三：神人互動路徑圖 (I)

保羅也是一位深刻體認恩典的使徒，縱使他曾經歷過極為神祕的屬靈經歷：被提到三層天（林後 12:2），但並未以此誇口，反而誇他那「一根刺」帶來的軟弱，

雖然三次切求過主，叫這刺離開，但神沒有按照他所求的成就，反而透過那根刺體會神的恩典是夠用的（林後 12:9）。恩典讓人體會神那無條件的愛，因著愛，得以不斷得著力量往前行，正如保羅所說：「原來基督的愛激勵我們」（林後 5:14a），即使充滿艱難險阻，也不退縮。保羅也因著愛，前往福音未及之地，努力還那福音的債，甚至遭到網鎖、犧牲性命都在所不惜，他說：「因我活著就是基督，我死了就有益處。」（腓 1:21）因他深深知道「神的恩召是有何等指望，神在聖徒中所得的基業是有何等豐盛的榮耀。」（弗 1:18）

（七）、服事都市的安東尼 (St. Anthony the Great, 251-356)

在教會歷史中，主後第三、四世紀，在埃及有許多基督徒，離開原來居住的城鎮，進到荒野沙漠，過著隱修生活，這些沙漠教父與教母，以及後來修道團體為日益世俗化的教會帶來一股清流，之後，這股沙漠隱士也帶來一股風潮。這些人中最具代表性人物是安東尼（約公元251-356）。他生于富農之家，年輕時父母雙亡，後來他變賣一切的財產，幾年後，他完全脫離人群，到沙漠中住在一個荒廢多年的軍用城堡。根據他的傳記，在這段時間中，他除了默想神之外，其餘的時間只作二件事，第一是與內心情慾爭戰，第二是與撒但權勢爭戰。可見在這廿五年內，他把三分之二的時間花在與罪惡爭戰。從他這段經歷看見「環境的改變並不代表生命的改變，人不可能把世界鎖在城堡之外，要緊的是內心態度的改變和降服，地理環境不能使我們脫離引誘，唯有更新的生命才能救我們脫離引誘。」¹¹⁷ 安東尼多年的獨處讓他學會在神面前安息，而安息讓他得以靈裡清澈與豐富，成為有智慧、能分辨的人。

的確屬靈生命的熬煉，曠野的經歷，非常重要，信心之父亞伯拉罕長期住在乾旱的曠野，在那裡神與他說話、和他立約、甚至建立友誼，摩西也是在西乃曠野荊棘火焰的異象中與神相遇；以色列百姓在曠野中漂泊四十載，神在那裡塑造祂的子民；新約的施洗約翰在猶大曠野傳悔改的信息，為人施洗；耶穌在曠野四十晝夜受魔鬼試探；保羅在亞拉伯曠野，初代教會也不乏走入曠野、經歷熬煉的信徒。曠野不僅充滿危險，也極度缺乏，不過這種缺乏、毫無倚靠的光景，特別能幫助基督徒「學習捨棄和堅持，要人看破一切虛幻，放下別人的讚賞，不按照

¹¹⁷ 侯士庭 (J. Houston)，《靈修神學發展史》（台北：中福，2011），33。

世俗的規律追尋虛幻的自我了解，而是能夠按人的本相認識自己。」¹¹⁸ 並進而學習交託、仰賴，並且等候神。

第一、有靜思的空間

寧靜乃得勝之門。曠野與都市生活形成一個強烈的對比，都市裏擁擠、人多、到處是人為的建築物，建築物上又充滿廣告看板，想要拒絕這些人群、廣告、聲音，已經是疲憊不堪；但曠野裡，較為寬闊，較為寧靜，外界的刺激少，要「應付」的人也較少，可以有靜思的空間；不過進入曠野的靜思空間，魔鬼不斷透過各種方式挑動人內心的黑暗與罪惡，常常外面的環境越寧靜，內在被罪汙染的自我越是變得無所遁形；因此，長久以來，許多基督徒都領悟到安靜對靈修生活的重要，「當人的身體、慾念、思維、心靈都靜下來的時候，人的生命才能騰出一個空間去經歷神，去和神對話...，寂靜中，人的真我始能呈現，人才能用心靈和誠實來敬拜神。」¹¹⁹

第二、有對話的時間

都市人口多，因此必須協調與溝通的人數大幅增加，許多因工作而產生過多又非情感性的人際互動，消耗掉不少時間，因此在疲憊中也無力再和神對話，和罪爭戰。人在曠野裡人際互動大幅減少，以致有充分的時間與神對話，也和自己對話。對話是建立親密關係一個很重要管道，也是增進對神認識，對自己瞭解的一個重要過程。人類透過對話，整理自己的思緒，梳理自己的情緒，以致能夠撥雲見日般地看見自己內在最真實的感受，很多時候，我們對自己的感受很模糊，無法陳述清楚，但可以透過對話整理出自己混亂的背後，真正的感受是甚麼，這些感受後面的想法是如何，哪些想法是善？哪些想法是惡？這些惡的想法來源是甚麼？是過去被傷害殘留的憤怒？還是被忽略時的不平？當自己的內在被釐清，被神理解，就能產生裡外一致的行動，否則若沒有進到自己的內裡，和神產生真誠的對話，很多行動就會與心分離，呈現出裡外不一的狀況。

第三、心靈得著淨化

¹¹⁸ 郭鴻標，《歷代靈修傳統巡禮》（香港：基督徒學會，2002），21。

¹¹⁹ 許志偉，〈禱告〉，《今日華人教會》，第一百七十期，（1993）：30。

曠野中歷經爭戰，人可以越來越認識自己，許多罪和慾望，都包裝在被傷害的痛苦裡、被誤解的委屈裡，在長時間與神對話與交往中，心靈一次又一次經歷到聖靈的安慰與更新，並且不斷在愛中得著醫治，生命中那個有罪的自我，也因著與神的相遇，開始體會神的愛與恩典；在恩典中才有勇氣向神敞開，讓聖靈光照；在神的光中，才能真正的知罪，這是恩典之路，在恩典中「知罪」，也在恩典中「認罪」，才會真正的「悔罪」進而得著赦免，也才有力量真誠回應上帝：「脫離罪惡」，此時心靈才能漸漸地變得寧靜、清澈，更容易聆聽神的聲音、更容易得見神，因為「清心的人有福了，因為他們必得見神。」(太 5:8)

安東尼的沙漠靈修，目的並非為逃避而遠離都市，而是勇於積極面對內在罪惡，當他的生命經過沙漠的熬練後，他選擇返回都市，幫助了許多人，中東各地的人，不論貧富、貴賤都來找他尋求屬靈上的指引，¹²⁰ 因著他靈裡的清澈，總能透過那敏銳的辨識能力給人正確的引導，而這些是自私的自我常常看不清楚的。安東尼一生影響深遠，¹²¹ 奧古斯丁亦為其一，後來他也成了歷代修士的典範。

(八)、廚房的聖徒勞倫斯 (Brother Lawrence, 1605-1691)

在曠野靜思的確好處多多，安東尼以及歷世歷代的隱士們給當代及後代教會極深遠的影響；但是教會歷史中仍不乏在「俗世塵囂」中，在日常生活裡，在米油鹽醬醋茶間，綻放美麗生命光芒的聖徒。十七世紀廚房聖徒勞倫斯 (Brother Lawrence)，就是其中一個代表人物，他雖然出身卑微，但卻發覺了一個在世上渡旅客生涯，卻能同時活在神的國度裏最偉大的奧秘，這奧秘就是「不斷地專一操練與神同在」。他生前常常提起：「是神把祂自己活畫在我們靈魂的深處。我們要做的，只是預備好我們的心，來接受與祂愛裏的同在。」而他的屬靈操練場不是在聖堂，而是在他日常生活的職場裡：廚房，他曉得他在崇拜中能遇見神，而在廚房裡依舊能夠與神相遇。

勞倫斯起初面對廚房的骯髒、刻板、千篇一律的工作，十分難受，而且靈裏光景充滿自責與痛苦。在痛苦中，神使他反省，看見自己太以自我為中心，心中都是自責、自慮、自愁與自苦。被神光照，他要跳出「自我」，而以神為中心，以

¹²⁰ 在郭鴻標所著《歷代靈修傳統巡禮》第 19 至 20 頁提及，丹尼士·馬丁 (Dennis Martin) 的觀點認為沙漠式靈修包括四方面的重點：回到聖經、尋求辨解、紀律操練、重返世界。("Spirit Pragmatists," *Christian History* 18, no. 4 (1999): 38-41.)

¹²¹ 在教義爭論中，他支持亞他拿修，並且在支持亞流 (Arian) 的皇帝君士坦提奧二世 (Constantius II) 派遣秘密警察追捕亞他拿修的情況下，保護他長達五年之久。同上，20。

神為一切。所作一切只為愛神而作，一心為神而作，不再想自己的問題，只努力專心愛神。他說：「我們不必一定要找些大事來做。哪怕是我在盤子裏煎一塊小的蛋餅，也是為了愛神。做完了以後，如果沒有別的活要幹，我就俯伏在地敬拜神，感謝祂給我夠用的恩典，然後起來的時候我心裏面覺得比一個君王還要滿足。就算我什麼都不能做，能夠為了愛神而從地上拾起一根稻草我就滿足了。」他也說：「在我工作之中，我會經常不斷地跟主交談，好像祂就在我跟前一樣，把我的工作交給祂，感謝祂給我的幫助。在我工作結束的時候，我會小心翼翼地省察自己。如果發現做得好，我感謝神；如果發現做得不足，我會求主赦免而心不氣餒，下一次繼續好好地做，仍舊住在主裏。」「因着這樣每天不斷地操練與主交通，跌倒或走錯時及時求祂赦免，神的同在從開始如此的不容易慢慢對我變成非常的容易和自然。」勞倫斯弟兄認為「與神同在」的操練是最容易也是達到屬神完全、免於犯罪境地最短的路徑。甚至於在廚房最忙碌的時刻，他常常一人要做兩個人的工作，可是從來沒有混亂，總是按部就班地處理每一件事，永遠維持那種謙虛平和的內涵，不急不徐的表現，以及靈裏平靜安穩的風度。¹²²

受了從勞倫斯弟兄之感召，傅士德也決意學習勞倫斯所用的字句來覺察神的同在：「他是否藉那些歌唱的小鳥或者憂愁的面孔向我說話呢？我寫字的手指，我說話的聲音。我所渴望的是，每一分鐘都加插靈裡微聲的崇拜、稱讚和感謝。」他在屬靈操練禮讚一書中寫著：

許多時候，我一連幾個鐘頭，甚至一連幾天都失敗了。可是每次我都回頭再行嘗試。那一年我得了許多的幫助。但我想在這裡提及的是它大大地提高了我在公共崇拜中期待的意識。畢竟祂在一週中，已經藉著許多的小事親切地向我說話；祂也必然會在此地向我說話。此外，我發覺，越來越容易從生活的環境和喧囂中去分辨祂的聲音。¹²³

五、小結

在聖經中，看見諸多被撒旦控制的「屬人的城」如火如荼地發展著：以諾、巴別、吾珥...、巴比倫，這些「城」用高聳的城牆取代神作為安全的保障，但內

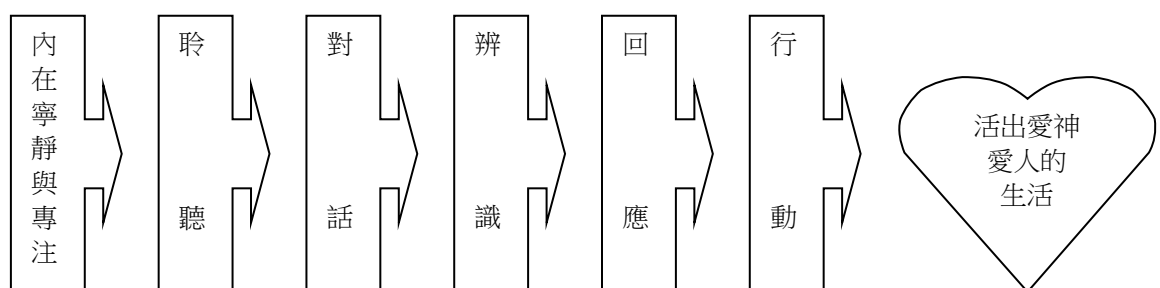
¹²² 寶羅，〈如何與神同行：時刻思慕神〉，<http://blog.udn.com/1698/20928875.html>，下載於 April, 15, 2015。

¹²³ 傅士德，《屬靈操練的禮讚》，188。

心卻更加恐懼與不安；不僅如此，這些「城」也成了自我膨脹的地方，在自我實現的追逐中，充斥著獨立自主與驕傲自大，盲目地落入自我陶醉之中；這些「城」也成了危險的地方，所多瑪、蛾摩拉遭到審判與毀滅，尼尼微、巴比倫也都相繼消失在荒煙漫草之中，原本以為可以安居樂業之處，卻不知道神已經為它們敲起了喪鐘。

但神並未放棄都市，因著愛，祂要救贖，祂要建造一個真正屬祂的「城」，祂要建立一群聖徒，過著聖潔、公義、和平、滿足與喜樂的生活。而這份救贖計劃乃透過亞伯拉罕的後裔大衛，一個合神心意的君王所建造的耶路撒冷看見曙光。神揀選耶路撒冷成為祂的聖城，並在其中建造聖殿，祂的子民在殿中敬拜祂，這些子民是一群立約的百姓，嚐過救恩的民族，他們以神的律法為依歸，以神為中心，並且和諧地生活。耶路撒冷要成為見證，見證有神的都市是美好的，最終，萬人要流歸這山，效法耶路撒冷，也成為以神為中心的都市！

因是，深信縱使都市仍然充滿罪惡，但從聖城耶路撒冷的初現，以及啟示錄二十一、二十二章描繪了新耶路撒冷聖城的景像，看見神要滅絕的是都市中的罪惡，並非都市，因城邑是神賜給以色列人的美好禮物（申命記 6:10）。而住在都市的基督徒需要仿效歷代聖徒在都市中與神發展緊密的關係，更多強化靈性的元素，才不致被都市的洪流所淹沒。從這些生命成熟的聖徒身上，看見曠野固然有益，都市也的確充滿罪惡，但都市之惡並未曾剝奪這些聖徒生命成長的空間，不論約瑟、以賽亞、但以理、尼希米、耶穌、保羅或勞倫斯，他們在生活當下的處境中，總是保持著內在的寧靜與專注，專心聆聽著神的聲音，並且與主產生對話，透過和神的對話，或產生新的思維，或經歷罪得赦免、或經歷到神的帶領，與主的關係進入更加真實與緊密之中。



圖四：神人互動路徑圖 (II)

在這樣與神真實的互動關係下，以致他們依舊：

第一、真認識神

包括對神的屬性、神的作為、神的心意、神的話語、神的誠命以及應許，都有清楚的認知。對神有客觀的認知是靈命成長中重要的元素，因此之故，反智主義也不是神的心意，因神把理性給人類，人也透過理解的能力去認識神。不過真正的認識也包括親身的經歷，有一些與神相遇的特別經歷，是神主動賜與的恩典，人只能被動的領受，難以用言語表達清楚：約瑟的異夢、以賽亞看見神寶座的異象、但以理多次領受的異象、保羅被提到三層天。這些屬靈的經歷讓人對神的認識從表面進到水深之處，就像約伯所說：「從前是風聞有你，現在親眼看見你。」（伯 42:5）

第二、內在更新

他們曾經對付過內在的慾望，並且得勝。約瑟受情慾的試驗、以賽亞看見自己的不潔，但以理受食慾的試驗，他拒吃山珍海味，寧願粗茶淡飯，耶穌四十天受試探，包括食慾、安全感與權力的試探。每個人都有內在的渴望、想要的事物，這些慾望需要被意識、被管理、被對付，否則就會被慾望所牽制、掌控，而無法用清澈的眼光去看待周遭的事物。

第三、過新生活

他們的信仰是進入生活之中，神透過日常生活對他們說話，他們也按著神的心意、神的誠命、神的應許而生活。約瑟體會他被賣的遭遇，神的心意是好的，而他也因此恩待了那些出賣他的兄長，不以惡報惡，因為神善待他，他回應神的愛在那些賣他的兄長身上；但以理經歷國破家亡的悲劇，但他體會神是審判者，這些激發了但以理要遵守神的話，也落實在他的生活裡，不吃王膳、不飲王酒，免得被玷汙。勞倫斯更細緻地從生活中每個細節體會神的同在，也透過所遭遇的每件事與神對話，神是時時與他同在的主。

第四、進入關係

他們與神有密契，但並非獨善其身，而是兼善天下，約瑟饒恕了他的兄長，且幫助了他的家人、埃及人渡過荒年；以賽亞更是關心百姓屬靈光景，呼籲悔改，也勇敢引導君王歸向耶和華，但以理與他的屬靈三友一起禱告面對危難，並且天天向著耶路撒冷禱告；尼希米關心同胞在耶路撒冷的安危，甚至自己放下舒適的皇宮生活，帶領百姓修築城牆，耶穌走入人群，建立門徒為福音團隊，傳天國的福音、幫助有需要的人；保羅也建立了他的宣教團隊，廣傳福音，甚至犧牲自己

的生命也不後退。

這些人不僅個人與主有靈裡的密契，也都走入時代，走入生活，走進他們的人際群體，發揮了影響力，作了美好的見證。他們雖然住在都市，非但沒有被都市的糜爛生活所敗壞，反而成為神聖潔器皿、成為他人祝福導管；因為他們的都市空間，不單是個物質空間，也是一個靈性空間，這個空間裡有神，因為有神，就有了愛、有了光，這個空間裡有與主保持良好互動的聖徒，在這個不斷互動基礎上，他們被煉淨，得以用清澈的眼光看待周遭的人事物，不帶色彩地、放下自我詮釋的角度，按著神的心意去愛人、去行動、去生活。

第二節 當代都市基督徒的靈命塑造

上述這些聖徒美好生命的養成，絕大部分是在都市裡，因為聖靈能夠在沙漠中作工，也能夠在廚房中運行，因此，基督徒依舊能夠在都市中領受從聖靈而來的塑造過程，¹²⁴ 讓過去被世界、被都市所模塑的罪惡人性，透過基督的救贖，聖靈的引導，其每個基本向度都在神的更新和扶持下運行得井然有序，使人作耶穌的真門徒，活現基督的品格，更像基督。¹²⁵ 但不可否認的是，都市一個這樣特殊空間，不僅壓力大，強調物質，充滿誘惑、過於理性，並且看重效率、以工作導向，確實讓神人關係的建立帶來許多困難。

一、都市基督徒靈修生活的困難

(一)、刺激過多，對神的專注力不足

關係的建立需要雙向的互動，然而在都市裡，人承受的刺激太多，引誘我們注意的事物太多：電視、媒體、廣告看板、各種傳單...等等，以致對神的專注力不足。甚至腦部的思緒常會不由自主地流動著、搖擺不定的旋轉著，即或身體坐下來，但心卻被那些無法控制的事物操控著，有的時候甚至影響睡眠（失眠或睡

¹²⁴ 靈命塑造 (Spiritual Formation) 指的是「型塑一個人的生命更像基督，焦點是放在聖靈的動力如何在我們裡面以及透過我們運作的歷程。」因此，生命的成長、改變的形塑過程，基本上是聖靈的工作，而人需要在這個過程敏銳地覺察聖靈的引導，並且不斷回應聖靈的邀請。而這些和神產生的緊密互動，逐漸帶來生命的轉化，就是所謂的靈修。

¹²⁵ Richard E. Averbeck, "Spirit, Community, and Mission: A Biblical Theology or Spiritual Formation," 27-53.

不安穩)。箴言裡說：「你要專心仰賴耶和華。」(箴 3:5)但都市人很難專心於神，除了這些過多的刺激，也因著「我們過於在意我們在意的，以致忽略了那臨在，嚴重限制我們的覺察。」¹²⁶ 這種「頻寬視覺」常會成為靈修的障礙，讓我們沉溺於自我或自身的困難，而忽略觀看神的作為，也忽略對他人與環境的關注，總是想著下一秒、等一下、明天要做些甚麼，這些是造成焦慮很大的原因。但專注極為重要，惟有專注才能覺察於神，有覺察、有感知才是與神互動的開始，如果無法專注，沒有覺察，與神的關係就難以展開。

(二)、節奏太快，對內在關注度不足

都市裡的快節奏，已經成為都市生活形態的一部分，在日常生活裡，常留下一系列未完成的工作、未閱讀的 Email、未回覆的 Line、未探訪的肢體、未完成的作業...我們太忙了，連教會也都陷入忙碌之中，每天匆匆忙忙，起伏不定，充滿了聲音，擁擠和焦躁。這些外在的龐大壓力，需要人內在的抗壓性，才不致被耗盡，就像福音書記載的耶穌，祂也是殷勤工作，有的時候也忙得沒有時間吃飯(可 3:21)，甚至門徒和祂坐在船上，海上狂風巨浪，耶穌也沒有醒過來，可見當時祂已疲累至極。然而，耶穌不會因匆忙而破壞神對祂的託付，在《屬靈生命的節制和文化》裡，作者懷特漢 (A. E. Whiteham) 寫道：「耶穌有明確的生活方向，恬靜的內心，使祂在勞碌的生活裡仍有一股閒暇的氣息。因此，他掌握了秘訣與能力來面對生活上不必要的拖累。」¹²⁷

耶穌的秘訣是甚麼？在馬可福音中可以找到線索：「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。」(可 1:35) 耶穌不僅忙於外面的事奉，祂也看重內裡生活，在都市裡的基督徒，受到都市文化的衝擊，無形中也跟著都市的潮流，把很多的時間投入在追求工作上的肯定、追求物質，忽略了內在的感受，忽略了隱藏在「假我」裡面的動機，這是靈命成長的一大障礙。

所有真實的靈命塑造都是心的工作，人類的心靈是行為發動的源頭，最重要、真實、持久的工作都是在內心深處完成的，因是所有靈修大師都呼籲我們要一而再、再而三地潔淨我們的心，十七世紀的費福 (John Flavel)

¹²⁶ 榮·羅海瑟 (Ronald Rolheiser)，《四碎之燈：重新發現天主的臨在》(台北：光啟，2010)，18。

¹²⁷ 美國導航會門徒事工，《在神家中成長茁壯》(台北：倍加，2008)，26。

在《保守你的心》(Keeping the Heart) 中說：「使人信主最大的困難在於為神贏得人心，信主後最大的難題則是如何保守我們的心能與神同在...心靈的工作實在是最艱難的工作。」《行動跟隨本質》提醒我們，行動總是與我們心中的內在實況一致，行為是結果，而非源頭，神來尋找我們，來根除內心每一條偏斜的道路（詩 139:23-24）。每一個人都是由許多糾結在一起的動機組成的：盼望與恐懼、信心和懷疑、單純和複雜、誠實和虛假、坦承和狡詐，神是唯一能夠從虛假分辨出真實的那位，也是唯一能夠潔淨內心各樣動機的主。¹²⁸

（三）、太過理性，對神的覺察力不足

除了專注力的不足，以及對內在性的忽視，都市人過於看重理性也造成信仰，特別是在靈性追求方面的困難，因為理性掛帥的人可以用頭腦去研究神，並且歸納出許多神學教義，但要與一位無法被證明的神產生「位格」間的互動與交往，常會顯得格格不入。

雖然神無所不在，神在教堂，也在廚房，但我們卻覺察不到，一則因為刺激過多，無法安靜，另外過於理性也形成極大障礙，對神的認識多靠理性的推理、理解，但在情感面卻極少觸及，然而神是有位格的神，有思想、情感與意志，因此信仰和真理不能單從理性科學理解分析，更需要情感的互動，以及主觀的經歷，因為與神的交往是全人地投入，包括理性，也包括感情與意志。若缺乏情感的交流與生命的經歷，容易成為大頭腦的基督徒，雖然在真理上理解，在行動上卻缺乏熱忱與動力，導致信仰成為學問，無法付諸行動，並將信仰活出來。

（四）、看重功能，與神的互動性不足

都市普遍的價值是強調功能性、實用性的觀點，但過度強調功能和實用，會導向以「所為」來評價我們的價值，產生自尊上的扭曲，而沒有從本質，即按神的形像與樣式所造的角度來認識自己，忽略了生命本體的內涵價值。¹²⁹

此外，看重功能也會造成對不切實際的理念缺乏耐心，¹³⁰ 這種價值觀對靈修

¹²⁸ 傅士德 (R. Foster)，〈靈命塑造的方針：未來三十年優先要作的三件事〉，《校園》卷 51，第四期，(2009)：32-38。

¹²⁹ 譚沛泉，《我的心渴慕你：靜觀靈修與修道精神》，73。

¹³⁰ 榮·羅海瑟，《四碎之燈：重新發現天主的臨在》，33。

也產生衝擊，因為許多屬靈操練看似無用、浪費時間，但卻是對生命本質最有價值的建造，因修道者不是要追求現代社會上強調的「有用」，因為社會已經把用處的意義扭曲了，只看外貌表現、功能、物質、財富、權力，這與其他宗教的心態變得沒有差別，神變成解決問題的特效藥，這樣的態度將會誤導靈修的目的，靈修是與神一生一世的交往，並不是為了解決問題，許多問題會在靈命成長的過程中解決，但這是結果，不是靈修的目的，如果將結果當成目的地將是本末倒置的想法，更何況對付自己而生命成長，不是幾次高峰經驗就能成就，長大成人需要時間，需要不斷脫去舊人、穿上新人，不是一蹴可及，如果帶著解決問題的角度來靈修，一方面會過於功利，另一方面會失望，也很容易會在短時間看不到果效就放棄。

都市人不願意和神建立關係，很多時候也是因為都市中互動太多，而導致許多傷害有關，這些從人來的創傷，讓都市居民寧願孤獨，也要和人保持距離，才覺安全，這種隔離模式其實對關係也造成極大破壞，更嚴重的是，這樣的關係模式也移轉到與神的互動上，與神交往的過程帶著恐懼，懷疑神對我們的愛，擔心神會帶來麻煩和困擾，懼怕神要我們去做我們不想或不能做的事，以致對神的開放有選擇性，不放心將自己投入在與神的關係裡，造成神人關係表淺而不深入。

生命成長過程，人和神的關係至為重要，當信徒和神有親密關係，信徒和信徒關係也會得到改善，而真愛才能帶來真正的醫治。聖經中也強調信仰和真理是建立在關係上，關係是建立在愛的基礎上。有了關係才有事奉，主先頒大誠命，才頒大使命，愛的關係就是福音的內容。神的愛真正活在我們中間，信徒彼此間的關係正反映了個人與神的關係，信徒靈命的豐盛也是以彼此之間的關係來衡量，信徒所傳的是神與人和好及人與人和諧的福音，既然愛是福音的內容，關係亦正是福音真正的詮釋。

二、歷代基督徒的靈修進路

都市的空間對於基督徒與神關係的建立上，存在著如上所述的諸多困難，都市基督徒該如何在這樣的處境中，不斷脫去「舊人」，穿上新人；讓這樣的新生命，不僅深及「內在」生命，更涵蓋全人與生活，也就是活出主耶穌愛神和愛人的誠

命，在生活上，情慾與敗壞的惡行被聖靈所結的果子所取代，活出基督的樣式。¹³¹

在聖經中，以及基督信仰的傳統裡，會發現每個聖徒都有他與神交往的獨特經歷，透過這些與神相遇的經歷，他們的生命得著更新與改變，例如：約瑟的異夢，但以理的禁食，以賽亞的異象等等，在靈修神學裡，對於歷代許許多多的屬靈經歷所做的整理與研究發現，達到與神相遇的路徑有兩大類，一個是偏向強調人主動的克修神學 (Ascetical Theology)，談論偏情與德行的修持，這是人透過主動進行各種屬靈操練，例如：禁食、簡樸、認罪等，藉以制伏老我，勝過各種罪的挾制，經歷釋放，可以自由與神交往；另一個是強調神主動的神秘神學 (Mystical Theology)，研究默觀及神秘經驗等方面，人完全處於被動，只能用靜默等候神，例如：以賽亞得見寶座的異象，以及神用炭火將其潔淨，都不是以賽亞能做甚麼，或是像保羅被提到三層天，完全出於神主動恩典的作為。

(一)、克修神學 (Ascetical Theology)

與神相遇的起始點在於聆聽到神，因為聆聽到神才能展開後續的互動與行動，而聆聽非常需要保持內在的寧靜與專注，否則極易錯失許多與神互動的契機。影響專注有很大的因素是內在的罪與慾，克修神學裡的操練內容，就是幫助我們挪去這些挾制及攔阻我們與神順暢溝通的障礙。克修原意指「體操」，後用於基督徒的屬靈操練，這種克修的傳統：禱告、禁食、靈閱、勞動、獨處、簡樸和周濟，其中心思想，即針對人內在的私慾、偏情作處理，攻克己身，叫身服我，讓生命重新聚焦，也就是「脫去舊人」：戒絕淫亂、不潔、貪婪、放蕩、醉酒、忿怒、謊言、仇恨等（加 5:19-21；弗 4:17-22；西 3:5-9）以淨化身心，因為邪情私慾在裡面掌控，以致太過專注慾望的滿足，以致無法專注於主，神的恩典就彰顯不出，攔阻基督徒在愛中成長。第四世紀靈修大師伊萬格儒斯 (Evagrius of Pontus) 的著作《論靈修操練 (on Practice)》、《論禱告 (Chapters on Prayer)》是克修神學的靈感源頭，他認為積極操練的動態生活中，基督戰勝罪惡與魔鬼的權能，可以從生活彰顯出來。克修傳統中透過各樣靈修方式就是為了對付內在的罪，這是靈命成長過程中極大的障礙，除非能夠攻克己身，叫身服我，才能逐漸邁向「穿上新人」，得到恢復和更新，從而使我們不再受罪綑綁，能愛人如己。不過，這些克修傳統在教會歷史中，因為操練過當，不乏走入極端的例子，然而，克修的概念確實存

¹³¹ 許志偉，〈「靈性」與「屬靈神學」〉，37-40。

在於聖經中屢見不鮮，例如，保羅鼓勵基督徒要盡上全力與神同工，並且以運動員和軍人的訓練過程（林前 9:24-27；腓 3:12-14）來表達靈修的操練和努力，這種努力就像運動員和軍人需要透過不斷練習，才能在場上得勝。同樣基督徒也需要在靈性操練上用心，這樣日積月累的行動，是一種意志上的堅持，另一方面也透過反覆的行動，不斷對付老我，克制慾望，才能逐步邁向真正的自由。

老我乃因受罪的牽引與挾制所形成的舊思維、舊習慣，重生之後的基督徒雖在被稱為義，但這些老舊的習慣仍然束縛著我們，無法在一時之間改換過來，因此，這些屬靈操練，乃是讓基督徒重新建立合神心意的新習慣，改用新思維、新態度過新的生活。這些克修的操練是人主動的行為，但「人要達到超自然的目標，並非靠著人的宗教行動、人的自律，甚至人的苦修生活而能達成。這些只是人對自己靈魂的一些動作，真正能影響人靈魂本身的是上帝的工作」，¹³² 因此並非這些操練本身具有任何神祕力量，真正幫助我們成長的是神自己，只是透過這些操練的過程，會讓我們更加專注地去聆聽，去覺察祂的引導，也才能更多領受恩典的塑造，帶來生命的轉化，因此真正讓人得更新的仍是聖靈的工作，是聖靈在我們裡面自由的運行，才能與基督聯合，在心意思念上改換一新，一心思念、追求天上的事（弗 4:23-24；西 3:1-4, 10-14）。

（二）、神祕神學 (Mystical Theology)

操練克修的人都會發現，再堅強的意志，都無法帶來真正的淨化，惟有神的恩典，才能經歷救贖，就像以賽亞在異象中與神相遇，神用炭火將他潔淨，除去他的罪惡，這完全是神恩典的作為（賽 6:6-7）。神祕神學就是強調神主動、人被動領受的恩典，是一種完全來自於神、被動淨化的路徑。因人無法按自身努力而完全去除罪惡，只能被動領受神恩而至終達到「與神合一」的狀態，這是一種對神主觀經歷，具體、直接、美好的認識。¹³³ 而這樣直接認識神，在與神聯合中享受神裡的恬然安息，有時透過某些媒介，例如：「聖經」、「大自然」或日常生活等來默想；有時並不透過任何媒介，而是一種直接靜思默想，「在拉丁教會中，阿奎納 (Thomas Aquinas) 以及其他神學家認為直接靜思默想是被給予的，換言之，直接認識神，完全是神主動的作為，而不是我們的作為，也不是透過自然界、其他

¹³² 郭鴻標，《歷代靈修傳統巡禮》，31。

¹³³ 周學信，《無以名之的雲》（台北：校園，2003），51。

受造物，也不是透過聖經。」¹³⁴

這種神主動的作為，每個基督徒的生命中，或多或少都經歷過：被神的愛觸摸、肉體的狂喜、內心交談、神視、漂浮等等，¹³⁵ 保羅在哥林多後書也提到他曾提到三層天的經歷(林後 12:2)，以賽亞看到耶和華坐在高高的寶座上的異象(賽 6:1)，研究者自己也曾經歷聖靈充滿那種不可言喻的狂喜，把憂鬱症所帶來的負面低沉情緒一掃而空。這些是神的恩典，無需排斥，因為神自己會透過祂的作為，嚐到與祂同在的喜樂，以及罪被潔淨的自由與光明。不過這種神秘經驗雖可切求，但難以強求，或指定神一定要用怎樣的方式與我們相遇；因既出於恩典，就不是憑著行為，神有祂的主權，也是最高的智慧者，祂必知道在怎樣的時間，用怎樣的方式與人相遇是最合適的途徑；就像創世記三十二章 22 節到三十三章 3 節，雅各在雅博渡口，不敢過河，是神主動來找他，與他角力一整夜，直到天明。這次與神的相遇，讓雅各真實地面對自己，也真實地面對神，最終帶來生命的轉化，以致在他面對兄長以掃時，竟然不再膽怯，可以勇敢地向他奔去。此外，保羅在往大馬色的路上，也有一次與神相遇的經驗(徒 22)，這也是神主動尋找保羅，和保羅對談，神對保羅說的話，沒有拐彎抹角，而是直接了當地問他：「你為甚麼逼迫我？」(徒 22:7) 這是神的真心話。這次的神人相遇也扭轉保羅，他過去是逼迫基督、逼迫教會的狂熱份子，之後被神轉化成為傳揚基督、建立教會的使徒，甚至終其一生為基督受逼迫、受捆鎖、犧牲生命也在所不惜。

不論是主動性的克修神學或是被動性的神秘神學，所側重的雖有不同，操練的方式也不一樣，但這兩者並非相互對立，而是相輔相成，否則極容易走入偏差和極端：克修的操練是默觀生命的開始，因為各項的操練目標是建立德行的習慣，得著進行默觀所必需的內在自由，信徒得著這種自由後，便可更敏銳於神，並且耐心等候、迎接與主的相遇，以及從神來的感動與引導。

三、適合都市基督徒靈修的元素

不論是克修神學抑或神秘神學，屬靈操練的方式是極其眾多，¹³⁶ 例如在傅士

¹³⁴ 迪亞倫 (Diogenes Allen)，《當靈修遇見神學》(台北：更新傳道會，2010)，26。

¹³⁵ 十七世紀 St. Joseph of Cupertino 是歷史上著名的漂浮者，一聽到耶穌的名號，就飄浮起來。

¹³⁶ 在傅士德在《屬靈操練禮讚》中，以內在、外表和團體來做區分，介紹了十二種的操練，包括(1)內在的操練：默想、禱告、禁食和研究、(2)外表的操練：簡樸、獨處、順服和服事、(3)團體的操練：認罪、崇拜、引導和慶祝。另外，魏樂得在《靈性操練真諦》則以節制性操練與從事性操練來做區分，節制性操練 (Disciplines of Abstinence) 包括：獨處、安靜、禁食、節儉、貞潔、守密

德在《屬靈操練禮讚》中，介紹了十二種的操練：默想、禱告、禁食、研究、簡樸、獨處、順服、服事、認罪、崇拜、引導和慶祝；魏樂德 (Dallas Willard) 在《靈性操練真諦》裡，還增加了安靜、貞潔、守密、犧牲、和團契等操練。綜觀這些操練極為全面，包括內在與外在，群體與個人，生活與敬拜等，然而面對這麼多琳瑯滿目的屬靈操練，究竟甚麼樣的方式最適合都市人？沙漠修士們的操練方法，其實未必都適合都市基督徒亦步亦趨地仿效跟隨，連伊萬格儒斯都指出：「要根據適當的尺度和適當的時間來操練。」¹³⁷ 因為「在不適當的時間，或沒有適當尺度的靈命操練，肯定不能持久。而不能持久的操練，害處遠大於益處。」¹³⁸

(一)、整全觀

適合都市的靈修需要有整體的靈命觀，傳統的聖俗二元論觀點，將信仰與生活一分為二，物質和心靈變得對立：主張物質偏向負面，而真正美好、值得追求探詢的乃是抽象、無形的、不變及永恆等靈性的層面。但聖經的觀點截然不同，這個世界是充滿神的同在及愛的地方（詩 8），物質世界是神所造，也是神所愛。神的心意不僅讓我們能夠在教堂裡與神有關係，也不只在靈修、禱告的時候有神同在，在日常的生活裡，無論在清晨夢寐中，在夜晚的安歇之時，或工作、或娛樂，神也要在那裡與我們相遇，將祂的心意啟示出來，讓生命的每個時刻都可以體會到神。¹³⁹ 因為若是一個基督徒只能在獨處、靜觀時遇見神，他每天就有更多的時間是活在沒有神的狀態中。

摩西五經的利未記，是一卷聖潔寶典，這卷書的第一章到第十章，主要重點是規範會幕中聖潔的禮儀，人在會幕中如何透過五種祭禮除去罪惡、成為聖潔，與神建立親密的關係（利 1-10 章）；接著卻用了十七章講到日常的俗世生活，包括身體上、生活中以及節期裡該如何活出聖潔，與神、人及物建立正確的關係（利 11-27 章），因此從這卷聖潔典章，看見聖潔不僅在會幕裡、在獻祭時，聖潔也在平凡生活裡，神在會幕中與人同在、敬拜中與人相遇，神也透過飲食、生活作息來教導祂的兒女活出聖潔，這些看起來的世俗生活，神也都住在其中。

和犧牲，而從事性操練 (Disciplines of engagement) 則有：研究、崇拜、慶祝、服事、禱告、團契、認罪和順服。

¹³⁷ Evagrius of Pontus, *The Praktikos*, trans. John Eudes Bamberger (Collegeville: Cistercian Publications, 1970), 20.

¹³⁸ 同上。

¹³⁹ 周學信，《無以名之的雲》，203。

居住在都市裡的基督徒，需要有這樣的整全觀，神不只在教堂、山區的修道院裡，祂也在我們的辦公室、客廳、電影院裡、甚至也在我們的睡夢裡。¹⁴⁰ 就像創世記二十八章記錄雅各倉皇逃命之際，來到伯特利，他已是疲累不堪，倒頭就睡，但在那個荒野神與他相遇，他可能無暇顧及，因為逃命要緊，但神在睡夢中對他說話。雅各醒來，他說：「耶和華真在這裡，我竟不知道！」（創 28:16）基督的主權連結我們生活每一個層面，沒有任何部份不在基督的管治之下，讓生活成為一個整體，每一個部份是和整體連結。在這種整全進路的觀點下，日常生活應當是神聖的，我們應該將生活分別為聖，因為「整個世界中所有的事物都有神的同在，都是神榮耀的展現之處，...我們的身體是聖靈的殿，所吃的食物，甚至工作和友誼也是神聖而莊嚴的，即使是那些看起來的俗事：煮飯、掃地...都可以變成基督在我們裡面的表達。」¹⁴¹ 正如勞倫斯兄弟，在廚房工作的時候經驗神同在，是他帶著愛的注視，把廚房看成聖堂；德瑞莎修女能在軟弱貧病的人身上，看見神的面貌。因此，需要敏銳覺察生活中的每一細節，這些日常生活的點點滴滴都可以成為文本，成為與神對話的素材，透過對話去體會神要啟示的心意，以及我們對祂的回應。

（二）、全人觀

都市裡的基督徒與神的交往偏向理性層面，但創世記指出人有身體以及由神而來的生命氣息，此「氣息」與「靈」為同一字。一般而言，人有體、魂、精神、心及靈等元素，但這些元素並非獨立、區分，而是以全人為單位，外面身體狀況與裡面的靈魂是相連互通，彼此牽制的；身體疲倦，則元氣受損，稍事補充體力，精神（靈）才得復元（士 15:19）。反之亦然。精神萎靡，情緒不佳，影響食慾，身體亦見衰弱。¹⁴² 身、心、靈是相互影響的，並且不論人如何區分理智、意志、感情、意識及潛意識、社會及個人，聖經要求全人去愛神、事奉神、讚美神。

因此，一個適合都市基督徒的靈修方式，是需要更多著重在情感層面的接觸，才能平衡、整全。因為許多時候，對於神的誠命無法遵行，並不是因為不懂、不理解，而是不願意，這些意願的背後，隱藏著許多不是理性的東西，而是情感的

¹⁴⁰ 德蘭·布萊斯 (Tersa Blythe)、丹尼爾·沃伯特 (Daniel Wolpert)，《在虛擬中遇見真實》（台北：光啟，2014），10。

¹⁴¹ 毛樂祈，《小老百姓神學》，9。

¹⁴² 蔡麗貞，《十字架討厭的地方：世紀末教會爭論議題》（台北：華神，2001），43-48。

層面，就像保羅馬不停蹄地廣傳福音的背後：「原來基督的愛激勵我們。」（林後 5:14a）不過都市裡的基督徒在情感層面是缺乏的、孤獨的，以致即便理解卻仍是缺乏行動力，即便勉強去做，都顯得乏力。

（三）、關係性

都市是一個需要大量人際互動的空間，然而，這些互動多數是次級接觸，是工作上的接觸，是頭銜和頭銜的接觸，而不是位格與位格的交往，因此一個適合都市靈修的方式，應該是一個可以促進關係互動，進而可以增進關係和諧的方式，可以更多的瞭解自己、接納自己，更多的以神為中心，更多的愛人如己，才能與他人、與己、還有與自然進入到一種和諧的關係。對話是指深入或重要的談話。對話不僅是給予意見、交換資料，或傳達某些信息。對話是透過談話方式的相交來探索和發掘。創世紀第十五章亞伯蘭戰敗四王之後，心中有恐懼，神主動向他顯現，應許要作他的盾牌。但亞伯蘭很疑惑，很坦誠地與上帝對話，坦誠心中的疑問，討論有關後裔以及土地的有關應許，透過這個對話的過程亞伯拉罕化解心中的疑問，相信神的應許，也排除了心中的恐懼。

（四）、群體性

許多時候，靈修所強調的是內裡生活，傳統上像靜默、獨處這類個人性的屬靈操練，雖其精神並非為了與群體隔離，但容易讓靈修偏向個人化。都市裡，人與人之間的關係是緊密合作、牽一髮而動全身的，人在都市裡是不斷和人產生關聯和互動，是無法與他人隔絕，因此適合都市基督徒的靈修並非限於個人，必須是群體的，也需要重視人跟人之間的相感跟激勵，同時也應當為遭受冤屈者伸張正義，為受壓迫的弱勢團體挺身而出。

四、小結

神會透過某些方式與我們相遇，歷世歷代中的屬靈操練種類極其繁多，有些操練看似人主動尋找神，就像沙漠的教父們，他們退隱到荒漠裡克修，渴望透過這些操練得著淨化，並且與神相遇。但也有些操練，人則處於被動，靜默地等候、禱告，甚至是在睡夢中，神就降臨，與人產生交流與對談，就像創世記中的雅各，在伯特利神用異夢向他顯現，他和神的關係有了改變，也為未來被改變的雅各做

好預備（創 28）。這兩種看似截然不同的進路，其實並沒有衝突，看似主動性的主靈操練的背後，其實是神已發出邀請；而看似被動領受神恩的方式，也需要帶著信心等候，並且甘心樂意的回應與跟隨。靈修絕不是單方面的活動，而是兩個互動的主體：一位是神，祂總是走第一步，主動提出邀請，另一個就是人，需要敏銳地覺察，並針對祂的邀請作出回應，能隨從聖靈帶領而行動者，是屬靈人，亦就是與神同行的人，這兩者間的交流與互動，構成位格性、生命性的關係，人也會在這樣的交流和互動中產生改變的契機。

這樣的互動關鍵是人需要有覺察的能力，然後經過默想，深思熟慮，並且與神充分溝通後，作出回應。但有太多因素形成覺察的障礙，特別是「罪」，在我們和神之間產生了重大的鴻溝，因為「罪」攔阻我們到神的面前，「罪」也遮蔽我們的眼目，以致無法準確地看事物、看自己、看他人，甚至對神的形像也有扭曲。

對於都市的基督徒而言，處境更為艱難，因為忙於追逐優渥的物質生活等因素，在失衡的關係裡，讓人根本無暇顧及自己的屬靈光景，也無力與「罪」、與那誘惑人的惡者奮戰（因為在克修神學中的屬靈操練都需要花上大量的時間，與自己內在的私慾勇敢地交鋒。）甚至連「罪」、「悔改」之類的字都不喜歡聽到。確實「都市居、大不易」，然而都市並非不能居住，都市的基督徒需要神，才有能力面對龐大的工作壓力、複雜的人際關係、高分貝的噪音、數以萬計的刺激，而其力量的根源乃是從上頭而來，保持一個與神暢通的管道，才能得著改變的力量，活出更加整全、聖潔，有愛的生活。

第三節 默觀靈修：營造都市基督徒的靈性空間

對都市基督徒而言，一般的生活壓力已經讓人疲於應付，實在難以另外撥出時間作太多種類的屬靈操練，但默觀靈修卻是可以幫助都市基督徒與主建立關係的理想進路，因為它不是在時間表上再增加一些活動，而是透過默觀將原本的物質空間，直接轉化為時時刻刻有神同在的靈性空間，將每天日常生活的「俗世」活動，賦予靈性意義，透過這些素常活動，可以更專注地覺察神、與神對話、建立關係，也最能深刻體驗神的愛，並且明白神的旨意，是非常合適都市基督徒靈修的一種方式。

一、默觀的定義

在基督新教中，默想 (Meditation) 較為熟悉，但對默觀 (Contemplation) 卻十分陌生，事實上，默觀並不是近代研發的新詞彙，而是教會歷史中淵遠流長的一種靈修傳統，它的起源其實非常早，在第二世紀就已經出現。默觀一詞是譯自希臘文 θεωρία (theoria) 一字，最早的概念是起源於柏拉圖的哲學思想，而初代教父如亞歷山大的革利免 (Clement of Alexandria, 150-215)、俄利根 (Origen, 185-254) 及尼撒的貴格利 (Gregory of Nyssa, 330-395) 等將這原本屬新柏拉圖主義的詞彙，融入基督教信仰的精神，轉化成一種出自愛而體驗得到的知識，在保羅書信常提到對神充滿愛的知識 (弗 3:16-19)，是基督徒的生命正常成長不可或缺的要素，這是與神親密而得的知識，是關係全人的，而不是理性的、頭腦的知識，後來希臘教父就以「默觀」一詞來表達這種經由經驗而得的對神之愛的知識，¹⁴³ 指神人密契相交的經歷與過程，¹⁴⁴ 只是這個知識的對象三為一體的神，而不是抽象、又沒有位格的真善美。¹⁴⁵

亞歷山大的革利免稱真知識為默觀，包括對信仰內容的鑽研和印證，以及對奧秘的靜觀，他認為真知識是以潔淨的心靈反映天主，他也特別指出默觀與聖經的關係，默觀表示對聖經屬神意義的領悟，體會聖經更深的意義。¹⁴⁶ 俄利根引用當時希臘哲學研究的三部分：倫理、宇宙論、本體論，藉以解釋基督徒靈修生活的三階段：道德修養、對自然界的默觀、對天主的默觀。¹⁴⁷

另外從拉丁文 *Contemplatio* 來認識默觀，除了有愛的知識以外，還包括：持續注目、同在以及空間的概念，*Contemplatio* 有三個詞根：*tio* 是持續停留的狀態，¹⁴⁸ *con* 是同在的意思，*templum* 這個字的原意，是指一個觀察天象的方位或空間，所以，被理解成為敬拜、祭祀的聖殿，並不限定物質性的建築物，著重的是人與神溝通、聯繫、共處、共融的靈性「空間」，所以默觀描寫神人同在的意境，¹⁴⁹ 強調的是人對神的專注和相交，我們的心透過不斷的注目、等待、聆聽，而逐漸不慌亂、寧靜，而把焦點放在那造我們、愛我們、保守我們的神，去覺察、去享受

¹⁴³ 張琴惠，〈歸心祈禱〉，<http://www.ctts.org.tw/newsletter>，下載於 May 6, 2015。

¹⁴⁴ 譚沛泉。《平凡生活與靈修》，111。

¹⁴⁵ 譚沛泉，《平凡生活與靈修》（香港：道風山，2006），110。

¹⁴⁶ 黃克鏞、盧德主編，《基督宗教靈修學史》（台北：光啟文化，2012），137。

¹⁴⁷ 同上，143。

¹⁴⁸ 貝內爾 (David Banner)，〈默觀禱告的實踐〉，《靈深一席談》，第四期，(2009)：19。

¹⁴⁹ 譚沛泉，《基督徒靜觀靈修》，17。

他的同在，去經歷與神相遇的喜樂，去瞻仰祂的榮美，而臻至神人密契相交的經歷與過程，¹⁵⁰ 大貴格利 (St. Gregory the Great) 把它形容為在神裡面安息。所以當我們心無旁騖地專注於神，進入默觀中，就是迎接神臨在的「空間」，也就是進入到一個靈性空間，與神共融共處，在愛中注目著祂，體認神臨在的空間，也是在神面前，放下複雜牽纏的思潮、情緒、讓心靈空間寧靜，成為神臨在的聖殿。¹⁵¹ 當能夠不再帶著自己的期待、想法與情緒，也才能夠在錯綜複雜的處境中，更清晰地看清事物的本相，並進而按著這本相去接納它。

十八世紀歐洲啟蒙運動前，強調經驗真知識的「默觀」與強調理性推理的「神學」被視為一體兩面的層面，而不是彼此對立，但十八世紀之後逐漸分離，各有其「專業領域」，甚至彼此間有了張力，到了十九世紀有關默觀的著作已少如鳳毛麟角。¹⁵²

靈修與默觀相關的探討式微，一則由於中世紀因著某些屬靈操練的誤用，造成真理上的偏差，例如走向極端、病態的修道主義，不僅帶來許多修道者的自我折磨，也造成二元論的偏差人觀。另一方面也因著科學與理性主義的興起，帶動基督信仰在對神的體認方面，也逐漸偏重理性的思維。理性有助於真理的研究，將信仰帶入客觀事實的層面，但也因著容易忽略心靈、情感的交流，造成前文所提及的，很多時候是理性上理解，缺乏全人與神的交往與互動，在關係上，在行動力上都顯得不足。特別對於都市的基督徒，因為外在環境的忙碌與刺激，身體疲憊，如果與神的關係只是頭腦的理解，而不著墨於情感上的接觸，結果在意志上的決定都不足以帶動全人的投入，即或投入，也多有保留，以致多流於形式主義，造成人到心沒到的狀況；因此，都市的基督徒不僅需要神學、研經等理性上的發展，也需要在心靈上、情感上與神相遇，才能發展出整全的靈命。

默觀一詞在使用上意思相當多元，歸納起來，大致有三個層面，首先，默觀可以指的是一種祈禱方式，這是廣義的默觀；其次，也可以指的是一種與神聯合的經歷，這是狹義的默觀；第三，默觀也可以指的是一種生命的態度，這是祈禱生活所要達到的目標。因為這些不同的意涵，而在使用時，皆以默觀統稱，以致常會造成我們的困擾，對於默觀的意涵造成模糊不清的概念，以致需要更進一步的釐清並分辨究竟其所指為何：

¹⁵⁰ 譚沛泉，《平凡生活與靈修》，111。

¹⁵¹ 譚沛泉，《基督徒靜觀靈修》，19。

¹⁵² 張琴惠，〈歸心祈禱〉，於 May 6, 2015。

(一)、默觀的禱告

廣義的默觀與默觀祈禱 (Contemplative Prayer) 是同義詞，兩者可交替使用，因它指的是基督徒沉思靜禱，專一於神的修持與情操。徹底的祈禱，就是默觀，因此，默觀不只是看見感動的事物，由衷而生的美好感覺，而是勇於直視事情的本然面目時，就是在默觀，當能夠而不帶任何色彩、真實地理解、看見、聽見、嗅聞、觸摸、品嚐有別於我們的事物時，就是在默觀，就是在祈禱。¹⁵³

因此，默觀禱告不倚靠言語，單純享受彼此的同在，通常祈禱就是對神說話，但祈禱是與神交談，不只是用讚美、感謝、認罪、祈求的口禱，祈禱也是聆聽，神邀請人與祂建立關係，而人在祈禱裡與神相見，就是回應神的邀請。默觀禱告的特徵在於開放與參與，和神展開真誠的互動，體認神的同在，正如十架約翰所說：我們要做的，只是做出「愛慕地被動接收狀態」，就是以信心接近神，心裡一片渴望、坦誠和愛。默觀禱告可能帶來默觀，會經歷到一種被動性與神近似融為一體的神秘經驗，「在那裏舌頭默然無聲，匯集思想、支配五官的心靈，連同默想的功夫，全都靜止下來。...這一切都像拍動翅膀的野鳥，都要止息不動...因為寶庫的主人已經到來。」¹⁵⁴

(二)、默觀的經歷

狹義的默觀，指的是與主合一的經歷。禱告越進深，彼此的距離就會越來越近。禱告者與神長久相交，也可以經歷到主客體近似融為一體的感覺，這就是所謂的默觀經歷，也就是一種與神合一的經歷。¹⁵⁵

這種默觀的經歷不是人的作為，就像保羅被提到三層天的經歷，全然是主的恩典 (林後12:2)，是主耶穌主動將禱告者引到祂裡面，是祂賜下的全備恩典，是完全合一的狀態。這種被動式默觀通常不是恆久的，而且越是被動式的合一，越是強烈而短暫。時間雖然非常短，但所渴慕的愛人主耶穌，對我們的愛火，強烈地燃燒著我們的心，給我們留下了一記不可抹滅的痕跡。¹⁵⁶

默觀的經歷是基督徒禱告和基督徒生命的巔峰。俄利根認為基督徒的生命是

¹⁵³ 柳海龍，《欣然相遇：禱告體驗與靈命引導》(台北：道聲，2014)，156。

¹⁵⁴ Oliver Clement, *The Roots of Christian Mysticism* (N.Y.: New City Press, 1995), 208-9.

¹⁵⁵ 柳海龍，《欣然相遇：禱告體驗與靈命引導》，140。

¹⁵⁶ 柳海龍，《欣然相遇：禱告體驗與靈命引導》，157。

一個默觀的旅程：道德階段、自然階段與合一（即默觀）階段，¹⁵⁷ 因著默觀禱告而經歷的與神合一的感受固然美好，但默觀者並非停滯在這種感受之中，而是因著默觀經歷而與神產生的連結，深化對神的愛，帶著神的眼光來看待周遭的人、事、物，在一切事物中覺察到神的臨在與旨意，並且能夠回應神，順從祂的帶領，在日常生活中日漸按照神的心意來生活。

（三）、默觀的態度

默觀的態度，指的是渴望與神在愛中聯繫共融，從心中油然而生的一種生活態度。¹⁵⁸ 因著這樣的態度，默觀者會願意敞開心扉，歡迎神隨時隨刻介入他的生命，並且願意捨棄一切阻礙與神相聯繫的事物。很多時候，神人關係中最大的阻礙是我們自己，常常缺乏面對事物真相的勇氣，以及過去種種常被我們緊抓不放的拐杖。因此默觀並非停留在與神密契的驚喜與驚奇，禱告者需要放下先入為主的觀念，勇於直視事情赤裸裸的本然面目，不帶任何色彩，直接以每個事物或人的本相來看待。¹⁵⁹ 因此默觀也是一種「眼界的訓練」，正如梅頓曾說：「尋覓真相不是單靠衡量和觀察身外之事，而是透過發現個人內在的實際...在心靈深處、也就是世界的所在。」¹⁶⁰ 這種態度所帶來的結果，是讓我們的見解和思想自由的形成並流動，而沒有被心事或執著的想法而輕易左右，默觀是不操控的覺知。

從上述對於默觀詞彙不同的使用向度，它所表達的訊息包括：默觀禱告，默觀經歷，以及默觀態度，因此，更整全地詮釋以默觀為進路的靈修，是帶著默觀的態度，透過默觀的禱告，覺察上帝的臨在，靜候上帝的作為，並在上帝的恩典中，經歷默觀中與神的合一，生命在上帝的臨在中被主煉淨，而活出美好的生命果實。

二、默觀的特徵：適合都市人的靈修方式

以默觀為進路的靈修的操練是非常適合都市人的靈命塑造方式，因為：

¹⁵⁷ 道德操練是指人可藉此學會值得尊敬的生活方式，養成有利建立品德的習慣。自然操練是指人思考一切個別的事物，藉以發現人生中的事物都沒有違反自然，卻是由造物主賦予了某種用途。默觀操練是指我們藉著這種操練超越可見的事物，默觀神性和屬天的事物，單單用思想的眼睛去看這些東西，因這些東西超越物質的型態。

¹⁵⁸ 譚沛泉，《基督徒靜觀靈修》，5。

¹⁵⁹ 柳海龍，《欣然相遇：禱告體驗與靈命引導》，156。

¹⁶⁰ Thomas Merton, *Contemplation in a World of Action* (New York: Doubleday, 1971), 7.

(一)、默觀靈修很輕省

對忙碌又疲憊的都市基督徒來說，需要一個輕省的靈修方式，默觀強調的不是再多做一項操練，而是更多地放下，全然交託、放手，在安息中等候神，讓神來作我們的主，作都市的主。聖經中的尼希米是默觀靈修的典範之一，尼希米記第一章，看見當他聽到耶路撒冷的城牆被拆毀，心裡雖有觸動，向神祈禱，卻靜候神的時間，耐心地等待了四個月，直到亞達薛西王二十年尼散月，神透過王主動的詢問，給尼希米說話的機會，尼希米一邊回覆王，一邊禱告，之後他按著神一步一步的帶領，經歷到水到渠成的恩典，神為他開路，為他預備所需的供應，最後成就了起初的那份感動。

都市有神，我們就輕省、讓神掌權，就不勞苦，就像在伊甸園裡，也有不好的地方：「那人獨居不好。」（創 2:18）那是人無力解決的部分，唯有神能。而今都市中的問題，生活中的問題亦是如此，唯有神能解決，當信靠交託，就得享安息。因此，對忙碌又有壓力的都市基督徒來說，默觀是較輕省的靈修方式。

(二)、默觀靈修很有愛

都市裡缺乏真愛，人和人的關係緊張，甚至很糾結，因此都市需要真愛，近代學者唐佑之也指出：「默想是以神的道為中心，默觀只想到神，完全浸沒在神的愛中。」¹⁶¹ 這樣的生活是一種愛的生活，因為是與神神聖的愛連結，並以愛凝視那愛者，以安頓等候、滿心期待從神而來而得與神相會的恩典，¹⁶² 就如約翰福音十七章的禱告（v.20、v.21、v.26），像一對戀人，對方會經常縈繞心間，無論身在何方，處處都「看見」、「聽見」、「感受」到對方。聖經的雅歌，正是這神聖愛戀之情，只有愛能跨越兩個獨立的存在體，超越時空的彼此臨在。¹⁶³ 「愛」也正是都市居民最缺乏的元素。保羅書信常提到對神充滿愛的知識（弗 3:16-19），默觀是時時刻刻與主結伴，與主對話，並且願意順服神啟示的生活。這樣的愛有延展性，從愛神，而延展至愛人、愛己、愛物，這樣的愛不僅有內在感動，也有外在行動，這是與神親密而得的知識，是關係全人的，而不是理性的、頭腦的知識。¹⁶⁴ 第六

¹⁶¹ 唐佑之，《在神面前：靈性生活的操練》（香港：浸信會，2001），88。

¹⁶² 何傑，〈浴在神愛中的默觀〉，《靈深一席談》，第四期，(2009)：4。

¹⁶³ 同上：5。

¹⁶⁴ 張琴惠，〈歸心祈禱〉，下載於 May 6, 2015。

世紀大貴格利形容默觀為對神充滿愛的知識，這是默想神話語的果子，同時也是神的恩賜。不知之雲的作者指出：「沒有人能靠著知識完全認識神，但每一個人都能以愛完全地擁有神。」¹⁶⁵ 以愛去擁抱神就是默觀。

(三)、默觀靈修很整全

都市是被一個世俗大環境緊緊環繞，都市的基督徒需要讓神進入到他生活的全部，而不是一部分，讓整個大環境因著神的臨在，從物質空間被轉化為靈性空間，因為靈修不單單是讀經禱告等操練活動，廣義的靈修「乃是一種生活方式和態度，是顧及全人的成長，包括理智、情感、人際關係、自我觀和對神的認識等。」¹⁶⁶ 神不但藉著聖經跟我們說話，祂也透過所發生的事情、人的經驗，以及大自然等等跟我們說話。

默觀就是一種生活態度，默觀是全人，也是全部的生活，邀請神進入我的全部，祂是愛我的主，祂臨在我全部的生活。

祂透過講台的信息、一段經文、一個與神相遇的禱告、一位牧者，祂也透過一杯涼水、一個小孩，或身旁的一朵小花；甚至一個打擊、一個誤解、一個苦難，神也對我們說話，因此逐漸從默觀的操練中，我們透過更豐富的視野角度，發現平凡中的不平凡，痛苦中有安慰，在一切如荒漠貧瘠中有神處處的臨在。¹⁶⁷

都市裡的基督徒需要更多被神塑造，因為生活的領域不是被神塑造，就是被世界塑造，借用鮑伯迪倫 (Bob Dylan) 的看法，就是「要不是思想神，就是思想其他的事物、酷愛，或問題」，¹⁶⁸ 結果就只能任憑都市的潮流與世俗價值，進入我們的生活體系，成為我們日常生活的一部分，並且不知不覺形塑了我們的世界觀，因此需要從神的角度看我們和世界，否則生活的煩擾、引誘和壓力將使我們被世界所形塑，生活就充滿了混搭與不協調。神的兒女，更需要領受從神而來的塑造，讓信仰進入生活，與生活結合，讓生活大至核能環保、中東戰爭，小至買菜洗碗、

¹⁶⁵ The Unknown Author, *The Cloud of Unknowing* (New York: Doubleday, 1973), 50.

¹⁶⁶ 譚沛泉，《平凡生活與靈修》，2。

¹⁶⁷ 何傑，〈美學、梅頓與默觀禱告〉，《靈深一席談》，第四期，(2009)：12。

¹⁶⁸ 魏樂得 (Dallas Willard)，《心靈的重塑》，譚晴譯 (香港：天道，2006)，ch.1。

拿鐵、陽春麵，都能意識到神的同在，並且體會到神的心意。

(四)、默觀靈修很平衡

第一、是四種關係的平衡：

默觀所看重的是一種和諧的關係，都市的生活過於著重物質生活的追求與提升，但默觀是一種四種面向和諧發展的靈修方式，這四種關係：與神、與己、與人、與物，需要均衡的發展才不致失衡。因為默觀強調的是四種關係，因此不僅要發展神人關係，許多人際關係也需要去經營，去付出與接受愛。與此同時，與自己的關係也不能忽略，學習從神的眼光來認識自己，接納自己，對於自然與物質世界，需要妥善地管理，不浪費物質資源，也不過度開發與濫用，也不要容讓錯誤的價值觀來動搖我們。

第二、感性與理性的平衡：

都市人看重理性的價值，一般來說，透過對聖經的啟示作歸納、思辨，幫助理解、認識神的方式，通常是都市人較容易接受的靈修進路，也是信仰中很重要的一部分，因為如果缺乏知性的部分，很容易誤入歧途，把信仰變成迷信。但人不僅需要理性，也不能忽略感性與經驗的體認，默觀是兼顧感性與理性，因為默想是進入默觀很重要的預備，透過默想和禱告的反芻過程，有助於進入默觀中與神愛的凝視，是結合理性與感性的觸動，甚至進入更深度與神共融的關係。

第三、行動與安息的平衡：

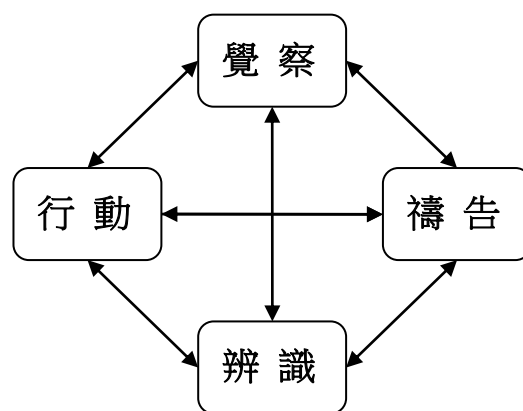
都市是個快速行動的空間，默觀並不否定行動的價值，因為神也在行動中、在群體裡面工作，但默觀更看重行動背後的動機，更強調因著安息而帶出合神心意的行動，這行動的背後更多源於神的愛，單單回應神的愛，而不是憤怒、不是報復、也不是凸顯自己的虛榮。就像馬大與馬利亞在路加福音十章 38-42 節的事蹟，許多時候我們的對這兩位人物的討論會放在行動與靜默，造成許多人替馬大發出不平之音，但這段經文所強調並非行動，而是行動之前與神深度的互動，透過這些過程清楚行動的動機，甚至要問一下：這行動是來自耶穌的呼召，還是自己的熱心？如果沒有在神面前把它弄清楚就貿然行動，可能最後只是白忙一場，不但自己疲累不堪，大發怨言，還可能越幫越忙。馬利亞在耶穌腳前的聆聽，之後帶出來的事奉，是貼心之舉，她花了三十兩銀子買了一瓶極貴的真哪噠香膏（約 12:3），為耶穌安葬所預備，耶穌稱許她為主作了一件美事（太 26:10）。

神也透過祂的工作讓我們體會祂的愛，祂在世界裡，在都市中，祂的愛無所不在，傅士德在《屬靈傳統禮讚》中所歸類的社會公義傳統，強調的就是基督徒在關係中被建造，避免信仰被私人化，或只停留在獨善其身的狀態，因為愛具有延展性，因愛神而愛人、愛神所造的世界，基督給門徒的使命也是要使萬民成為主的門徒，並按神的心意服事，每做一件事都是和神發生一個關係，都在影響世界。當我們能脫離這世界的野心，擺脫對世上事物的依賴，在那之後，將重獲力量，用神那種願意為世人受苦的憐憫心腸，回到世界，用公義與憐憫治理這地，這才是平衡的靈修路徑。

從上所述，因為默觀靈修很輕省，對於忙碌高壓的都市人來說，是較容易親近與實踐的路徑；其次，因為默觀靈修很有愛，對於差異性大、冷漠，彼此排斥的都市族群來說，才能帶來溫暖與共融；因為默觀靈修很整全，讓常常有藏汙納垢的都市死角，或是我們心靈某處有個陰暗的角落，都因著神臨在全部的領域，而得著更新與改變；最後，因為默觀靈修很平衡，讓都市中全力追逐物質的失衡生活得著調整，如是看來默觀靈修確實對都市人的生命，以及對都市人的生活都會帶來很大幫助的靈修進路。

三、默觀的操練

默觀既是如此切合都市基督徒的需要，基督徒該如何預備自己，與主相遇？基本上有四個方面的操練可以預備自己：覺察神的臨在、禱告與神交談，進而辨識與確認神的心意，最後付諸行動。



圖五：默觀靈修操練圖

(一)、覺察

默觀靈修的重點是覺察與回應，覺察生活中的所有細節，因為神會透過所遭遇的人事物對我們說話。要從現實平凡世界中去感知神，去意識最原始、最起初的事物、純真的真理，需要一份單純、真誠、寧靜的心，因此，需要的是更多的放下，而不是抓取，放下先入為主的觀念，讓聖靈自由的工作。如果我們的心長期處在雜亂、紛擾的狀況下，通常不容易安靜，也不容易聆聽，因此在這種狀況下，最好能夠暫時遠離工作、遠離平常生活作息，也就是安排較長時間的退修：三天、五天或八天，不受打擾，好好沉澱自己，思考、觀看：「我們是誰、身處何處何地、面對甚麼問題，這不只是為了他人，而是因為我同樣饑渴，亟需靈糧和力量，才有可能慢慢找到答案，才足以進行手邊的事工，我必須飲於這良泉，方能避免成為乾涸的水缸，無法幫助他人。」¹⁶⁹ 因為長時間的退修，讓心靈經過沉澱和釐清，會讓視野更清澈，對於覺察神，以及用更真實的本相去看待外在的人事物都會非常有幫助。

如果實在無法安排這樣的時間，也不要就此放任自己，讓自己繼續混亂下去，換句話說，即使不離開都市，也可以找到讓自己安靜的方式，家中的書房，或者臥室的小角落，也可以成為與神相遇的靜所。不妨作一些佈置，放一些提醒我們神同在的物品，像十字架、圖片之類。即或沒有這樣的空間，也可找張較不受打擾的椅子、陽台，走道的轉角，小歇片刻都會對安靜自己有幫助，或是利用一些空檔，到戶外走走停停，或到公園漫步、在人行道看看街景、樹下乘涼，也都是可以讓我們喘息的方式。

如果連一會兒的功夫都不得閒，即便不離開當下所在的地方，就在那裡，就在你仍然行動的時刻，依舊可以默觀禱告，心裡跟神對話，或閉上眼睛，減少視覺刺激，或做個深呼吸，心靈向神打開，也會有助於安靜自己，覺察神的同在，因為神臨在每個存在的空間，神臨在所經驗的現在，正如詩篇一三九篇所言：「我若升到天上、你在那裡，我若在陰間下榻、你也在那裡。我若展開清晨的翅膀、飛到海極居住。就是在那裡、你的手必引導我，你的右手、也必扶持我。」（詩139:8-10）

無論在工作中，在屬靈閱讀或寫作中，或在任何活動中，甚至在正式的敬拜中，或禱告的呢喃中，我們都應該盡可能地暫停一會兒，悄悄地，

¹⁶⁹ 周學信，《行動的原點》（台北：校園，2015），45。

使自己能打從心底敬拜神，打從心底細細品味神的同在，恍如神是稍縱即逝。既然你知道神是存在於我們每個俯仰作息之中，那麼，祂也就存在於你靈魂的最深處。那麼，何不時常從那些特別的禱告、敬拜中抽身而出，...，單單打從心裡敬拜祂。...這些內在的撤退會漸漸釋放我們，使我們從敗壞中得釋放，使我們從存在於人類本性中的自私之愛中得釋放。¹⁷⁰

這些安靜的操練，是為敏銳覺察神的同在，為此，基督徒的安靜，不是為放空自己，而是為了專注聆聽神，聆聽是為順服神作準備，順服是為了活出愛神、愛己和愛人的生活。因為神喜悅人聽祂說話：「以色列人啊，你們要聽。」（申 6:4、5）「你們當就近我來，側耳而聽。」（賽 55:3）「當聽耶和華的話。」（耶 7:2）耶穌稱自己為好牧人，他的羊也認識祂，因為「...他們也要聽我的聲音...。」（約 10:14-16）約翰在啟示錄更不斷叮嚀教會：「凡有耳的，就應當聽。」（啟 2:7, 11, 17, 29）但我們常常太忙了，忙得沒有時間聽，也沒有時間和神對話，久而久之，就逐漸喪失覺察神的能力。

因此，要能聆聽，剛開始是需要從安靜開始，剛剛學習安靜的人，常常會發現，即使當我們的動作停下來，但腦海裡仍無法控制地轉個不停，許多懸而未做的事，或是剛剛說錯的一句話，或是等一下要赴的約，下個星期要開的會...，原來我們的內在是何等的不自由，我們的心靈與身體何等的不一致，即或身體停下來，心思卻未必能真正安息、寧靜，「不是因為我們不誠懇，或不道德，而是我們的意識被自我中心、講求實際，及焦慮不安所蒙蔽。導正之路，也不是經由奇蹟、顯靈、治療...，平凡生活的主，要在平凡事物中找到，回到一個活潑的信德之路，及默觀的生活。」¹⁷¹

第一、 向內看

當我們靜下來，專注地用心去看，用心去聽，而心靈必定會有觸動，因此首先要去看內在的自己最真實的感受是甚麼？這些感受的背後，可能有一些過往經驗的牽扯，因為有時會聽到記憶中一些尖酸刻薄的話，而產生忿忿不平的情緒；有時很複雜，傷害與虧欠同時攪和在一起，感謝與怨懟，憤怒與哀傷，傷害與被

¹⁷⁰ 周學信，《無以名之的雲》，201。

¹⁷¹ 榮·羅海瑟，《四碎之燈》，196。

害，常常同時混雜在我們裡面，因此需要真實地去看待自己，意識到自己各樣感受，留意各種來自情感、思想、期待、愛好、疑惑、欲求等等的情緒經驗。並把這些情緒告訴神，然後領受神的回應，當體會到神無私的愛，無條件的愛，長闊高深的愛，會逐漸被光照，把傷害與虧欠分開，把感謝與怨懟，憤怒與哀傷，傷害與被害釐清，這個與神對談的歷程就是一種對話式的禱告，包含了述說與聆聽。

有些觸動很可能和理解有關，因為很多事物，我們的理解並不全面，這些局部的理解，和生活周遭所發生的事物產生衝突，但並不需要為這些衝突懊惱，每一個衝突都是恩典時刻，因為透過這樣的衝擊，就促使我們以基督的心性自我反省，進而渴望聖靈在我們之內的更新，以致善及他人，榮耀神，生命就不再一樣。因此，留意自己內在的對話是十分重要的，驅使我們以更公正的角度來看待每天所遇到的人或事，並且更準確領會神透過這些要對我們顯明的心意。通常我們無法很公允地看事物，因為視線被遮蔽，有時因為遭遇的困難太大，專注力放在困難，而不是放在神身上；有時因為傷害太深，為保護自己而築起高牆，最後連神也被阻擋在外；或是把自己看得太重要，總覺得自己的觀點是最對的，而聽不進神的聲音；甚至很多時候一些不當關懷別人的慾望，形成所謂的「彌賽亞情結」，也需要去釐清內心深處最原始的動機，是因為過去的受傷經驗，讓我們耿耿於懷？還是因為不受重視，而自怨自艾？常常在默觀禱告過程中，虛假的一面會被揭發，與人相處時真正的自己，以便從自我中心走出來，直到我們放下許多執著、想法、情緒、自然會發現神一直都在。¹⁷²

不過這些揭發都非常痛苦、不堪，因此需要在神無價的恩典中進行，不是指責、定罪，因為定罪、審判是神的事，將來神一定會做，而趁著還有今日，還有機會，生命得著轉化更是要緊，更何況神說：「因為神差他的兒子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因他得救。」（約 3:17）因此要不斷注視著基督無價的恩典，在祂無條件的愛中才能勇敢打開自己。如果不斷指責與定罪，帶來的結果將可能是防衛與逃避，心是封閉的，恩典就不能進來，生命就難以轉化。

恩典不是廉價的，恩典很昂貴，因為耶穌付上生命的贖價，為一切罪人付上的，每個人都天天活在神的恩典中，活在基督裡，即便是基督徒仍然有許多根深蒂固、難以拔除的壞習慣，透過恩典體會神的愛，愛既完全懼怕就除去（約壹 4:18b），當懼怕除去，才有勇氣打開自己，真實的自己才會呈現，才有勇氣將自己

¹⁷² 譚沛泉，《我的心渴慕你》，120。

的無奈、煎熬、與沮喪，勇敢地告訴神，這就是最真誠的禱告。

第二、向上看

當心思靜下來，才能看見神時時刻刻透過平凡生活與我們同在、對我們說話。大部分信徒平日生活是環繞著上班、工作、買菜做飯、照顧家人、社交應酬、娛樂消遣，是活在擁擠的人為建築，川流不息的人潮中，遼闊的大自然景色多半要走到郊區，才能享有。不過即或在這樣的環境中，一樣可以在這樣「世俗」的空間與活動中去觀看神，去感受神，因為神無所不在。正如地理學家索傑 (Edward W. Soja) 提出都市的三種空間視角：在都市空間裡所存在的事物 (Things in Space)，會帶來一些客觀性的感受，也影響都市生活的具體形式 (第一空間)。都市裡也存在著一些思維性的圖示，一些符號化的表像，歷史的記憶、文化的表徵，這些也會帶來主觀的心靈感受，以及行為模式 (第二空間)。然而，人類不僅活在第一和第二空間之中，還有第三空間，是另一種生活的視角，是認識論的都市結構，解釋都市特殊性的一種思想與方法，¹⁷³ 同時存在著現實與想像、真實和虛擬，以及個體所建構的存在和集體的經驗與代表。換句話說，空間是物質和符號的共同產出，物質的空間與不同的計劃、政策、知識份子和基層草根等互動過程與合作，就會產生出不一樣的都市、空間差異甚至是社會中的不平等。因此，對基督徒而言，若用著靈性的角度來觀看都市，也會帶來不同的視野。觀看神是否在日常生活中彰顯祂的所是、祂所說，以及祂的所行。觀看可以透過一些媒介，例如：聖經，透過聖經記錄的經文觀看神，不過讀經的方式，就不單單是理性的研究：歸納、演繹、查考、比對...，而是用心去領會，去聆聽神在對我說甚麼；另外，也可觀看神創造的大自然，去感受、去體會神、去認識神的屬性及神的作為。或是透過都市本身去感受神，以輕鬆的心情，慢慢地、沉思默想地漫步在都市的街道，看看周圍，將景緻放入心中，用眼看、用耳聽、用鼻嗅，用心去感受神所創造的都市，去堅定而專注地觀看神透過外在環境際遇的啟示，去體會神對你所居之城的愛。因為神不僅在教堂裡，在崇拜的禮儀中，神也在日常生活裡與我們相遇，生活中微小的事物：一顆青蔥、一杯咖啡、路邊的木棉花、一盒伴手禮鳳梨酥...，或是某些情景：跨年煙火的人潮，颱風來襲的風聲鶴唳、演唱會的激情...，或是某些人的臉龐：家人、路邊的小販、擦身而過的陌生人...，一些駭人聽聞的社會

¹⁷³ Edward W. Soja, *Thirdspace: Journeys to Los Angeles and Other Real-and-Imagined Place* (Oxford: Basil Blackwell, 1996), 25.

事件，都可以成為與神交流的素材，透過日常生活的際遇，領悟神對我們的心意，在軟弱貧病者的身上，看見神的面貌，從一切建築與設計：一〇一大樓、國家音樂廳...，看見神的恩賜、慷慨的賜予，以及浩大的智慧，因為都市正是人類利用神所賞賜給人類的創意，開發神所創造的大自然資源，而發展出來的文明。

第三、向外看

當心思能夠靜下來，較能清澈地去看外環的環境，特別充滿著矛盾的都市文化，把好與壞夾雜在一起，它有其正向的部分，反映出神一般的恩典，如果用心去觀察，總可以在其中找到恩典的碎片；當然它也有不健康的一面，若能夠用其「所是」的角度去看待，就越能辨識它的真實狀況與矛盾性，而不是「隱藏在流行文化裡...，埋伏在經濟掛帥的制度裡，...躲藏在量化的成功裡，...卻望不見最高的標竿。」¹⁷⁴ 如果心靈不夠清澈，很難在混雜中分辨它的善與惡、現代與後現代、自私與愛人、絕對與相對，只會在混雜中迷迷糊糊地生活，盲目地人云亦云跟著別人起舞。

我們需要用更清澈的心靈去看外面世界，這個破碎的都市需要去關注，把真理、福音帶給他們，他們需要有人可以聆聽的耳，有訴說的管道，他們需要陪伴，和他們一起走過人生的低谷，都市裡也需要有人為公平與正義去努力，為環保與生態去發聲。即或做不了偉大的事工，像林肯總統解放黑奴、德瑞莎修女創建「垂死之家」，或者像盧雲神父放下大學的教職，去到「方舟團體」照顧弱智的人，但是即便是一個禱告、一杯涼水、一點點的正義之聲，都是愛的痕跡，都能溫暖冷漠的都市。

(二)、禱告

當重心逐漸從自我的困境中轉向神，就更容易從日常生活中看見神的同在，聽見神的邀請，這個時候需要的是在神的恩典中更多的開放，並且向神回應與對話，讓自己與神產生互動與交流。

默觀禱告是雙向的，因著恩典人把內心最真實的坦露給神，將會更認識自己內在的世界，會發現自己受傷的情感，或者對自我價值的不確定，或是內在隱藏的罪惡，進而也會發現對現況的改善，深到根本之中，其實是無能為力的。默觀禱告就是把自己最真實的一面放在神面前，承認自己無能為力，放下自己「越幫

¹⁷⁴ 毛樂祈，《小老百姓神學》，11。

越忙」的努力，自以為是的想法，靜候神的作為。用梅頓的話來說：「地上唯一真正的喜樂，就是逃離『自我』的監牢...，藉『愛』與神的生命合一。」¹⁷⁵

默觀禱告是雙向的，因此呈現自己、開放自己，也要靜心等候神的回應與作為，再次覺察，學習去觀看到神的手指，學習去解讀時代訊息，聆聽神無論在每日生活中的大事或小事之中，對我們說甚麼？或者神挪去生活中的難處，也許一張圖片，一朵小花讓受傷的心得著安慰，或是一句經文、一本書、一個從旁閃過的一句話，協助整理了內在混亂的思緒，重新調整了步伐，更清楚自己的呼召、人生的道路、服事的工場。

這樣意識上的轉化，才能以不同的角度來看現實，那位真神是在我們存在的核心，我們與神沒有隔絕，才能更清澈，不再帶著個人有色的眼睛，而是帶著神的眼光，透過愛的三菱鏡觀看、感受及連結。十二世紀神學家聖維克多的于格(Hugo of St. Victor)：藉著把愛放入心靈及理智中，就能正確地看事物，當我們以愛的眼光來看，就能夠觀看他人及世界真正之所是，而不是把自己的需要投射在別人的身上，才能真實的看待他人，努力接受一切——生命、健康、四周的人們、愛情...變成一個更知恩的人。¹⁷⁶

唯有神能夠深沉地安慰我們，因為祂最清楚我們的光景、環境的狀況、別人的處境，唯有祂能夠光照也惟有祂能夠引導，因為祂知道前面該如何行。當經歷祂的安慰、光照、引導，才能真正清澈，平安與穩妥，才能較為完全地體驗一件事所有的面向，文化的長處及弱點，才不容易被環境所左右。如此，生命才能從自私得著釋放，那些被自我一層層掩蓋的老舊生命才能脫去，一直隱藏在神裡面的真我才會被發現。

(三)、辨識

在與神互動的過程中，有許多需要去辨識的訊息，因為很多時候，必須謙卑地承認仍有誤解神意思的可能，不是神的旨意不清楚，而是我們不能正確地反應神的旨意。辨識是在具體生活情境裡發現神旨意的藝術，透過辨識的過程，層層篩選複雜的生活，可以經驗到耶穌在我們之內的實情。雖然當我們越清澈，越能夠準確辨識神的旨意，因分辨乃是與神一起生活的結果。但過程仍然需要謹慎，

¹⁷⁵ 彭順強，〈梅頓融合默觀與行動〉，《靈深一席談》，第十二期，(2013)：13。

¹⁷⁶ 榮·羅海瑟，《四碎之燈》，170。

避免落入自以為是的錯誤裡，因為不可忽略撒但的工作，它十分擅長透過日常生活離間我們和神之間的關係。牠是說謊之人的父（約 8:44），特別是牠會用一半的真相來取代完整的真相，而牠最厲害的伎倆，乃是讓我們以為牠不存在，甚至裝作光明的天使（林後 11:4），或是躲在日常生活種種事物之後。

神的旨意並不難明白，只要有心、用心、對神開放地去澄清，更重要的是能夠放下自我中心與先入為主的堅持，必定可以大幅降低誤判的可能：

第一、以聖經的原則為依歸

要辨識我們的領受是否出於神，第一步是檢驗這份感動是否符合聖經的教導和原則（羅 12:1-2；西 1:9-11）。這是大前題，一切基督徒的行為是要符合聖經的真理，基本上，對於有罪或顯然不善的事物，或神已明顯表明的旨意上，不需要列入分辨的對象。因此基督徒要常常閱讀聖經，研究聖經，這將有助於在需要時，可以準確運用聖經的原則來確定神的旨意。

第二、透過大自然得啟示

除了聖經之外，透過大自然也可以對造物主有體認，詩人說：「諸天述說神的榮耀，穹蒼傳揚他的手段。」（詩 19:1）保羅提到：「自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。」（羅 1:20）基督信仰講一般啟示時，也指出一般人面對大自然的浩瀚、奧妙，就從心底產生對宇宙背後造物者的肯定和敬畏，當人類凝視真理、默觀萬有，就明白無法脫離創造者的攝理，在萬有中看到神性本質的彰顯；神是宇宙萬物的創造主，在這充滿生命的宇宙大自然中，處處流露著創造主對宇宙萬物與人類的厚愛，透過大自然，人類可以閱讀、默觀、體會神溫馨的愛。

在四福音中看到耶穌基督常使用大自然作隱喻，祂以大自然作為培育門徒及眾人的素材。例如祂以百合花的美麗對比所羅門王的華麗衣裳，以天空的飛鳥喻表神無微不至的看顧（太 6:25-34），以牧羊人與羊的關係建立祂與門徒的關係（約 10:14），以匠人所棄的石頭來比喻自己（路 20:17），以狐狸來揶喻希律王安提帕（路 13:32），甚至也教導門徒，從無花果學比方，當樹枝發嫩長葉的時候，就知道夏天近了（太 24:32），而門徒也要從一些異常的現象，意識到主再來的日子近了（太 24:33），大自然真是隨處可得的理想教材。

尋找大自然，最終會回歸到自身，正如詩人所說：「我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮星宿，便說：人算甚麼，你竟顧念他；世人算甚麼，你竟眷顧他。」(詩 8:3-4) 可能是孤獨或寧靜，可能是敬畏、神祕、寬廣，或是具有美學意義的美麗感受。看到生命為存活而產生的掙扎奮鬥，看到衝突與和諧、建設與破壞，看到生命在自然史中不斷再生的能力，以及各種不同生命樣態所展現的互為親依或彼此敵對的關係，透過這些，學習到與自己根源有關的真理。

第三、透過日常生活得印證

除了聖經的話語、大自然外，許多專業性知識，也能夠幫助我們作判斷，甚至更多瞭解社會實際情況，文化背景及認識其他文化社會...等等，因此廣泛涉獵各領域的知識，可以幫助我們脫離團體性的偏見與自私。此外，神也在平凡生活的各個層面啟示自己，因此環境的印證也是辨識神旨意的重要指標，細心觀察神在生活中每個細節的律動，如果神自始至終都沒有開路，就要更儆醒等候，不冒然行動。

第四、聖靈的感動與內心的平安

另外檢測是否出於神旨意還有一個重要的指標，就是「內在的平安」，¹⁷⁷ 通常出於神的感動會持續一段時間，並會賜下屬天的平安，而這感受和平安也是持續和恆久的。相反地，如果內心一直混亂不安、信心喪失、心神不寧，就要更為謹慎。因此在默觀中所採取的行動，不是個人熱心，也不是為成就自己的計畫，而是出於神的感召，並且真正做在別人的需要上。

第五、透過屬靈群體

一些與我們有靈裡相交的肢體，很多時候都可成為客觀的印證，透過別人的祈禱經驗，幫助我們找到神的旨意。或者也可以集合群體，做集體分辨，在廣泛收集資料後，以開放與客觀的態度，拋棄成見與意氣，經過若干次的集會、思考、禱告，最後必能找到神的旨意。當清楚神的旨意，就需要開始行動，很多時候，若缺乏行動的力量，就需要重新覺察、禱告和辨識，才能找到生命中的攔阻，真

¹⁷⁷ 依納爵則是用「神枯」(毫無感激之情，惡者也能激動人的心，往遠離神的方向)，與「神慰」(心中充滿感激之情，神能激動人的心，往趨向神方向)來辨識。

的把神的旨意付諸行動。

(四)、行動

不要把默觀與行動二分，在真實的世界裡，默觀必會帶來一份真摯的關懷，憐憫身邊的鄰舍及身處的社會和世界，甚至引發對不公義制度和政策的非暴力對抗。¹⁷⁸ 因為神愛祂所創造的世界，也在救贖，神的兒女在聖召範圍內，也有責任去影響社會，改善社會，特別在一些不公不義的制度之下，造成的貪婪與剝削，靈修不單單「獨善其身」，更需「兼善天下」，默觀絕非僅止於內室的操練，亦須拓展到公共關係領域，這種由內而外、再由外轉內的靈修歷程，才是默觀的全備精神。因此，行動是重要的，行動是對神愛的回應與延展，不是為了自我的價值、自以為是的公義，也不是為了自己的興趣與抱負，每一個行動都是回應神的愛，是為了愛神而愛人，這樣的行動，會是充滿熱情卻不掌控，是忙碌卻不失焦，就像耶穌是走入人群，他常常被人群包圍，忙到連吃飯的時間都沒有，但不論祂怎麼忙，祂都非常清楚自己的使命和與上帝的關係。這也就如梅頓的體會：「唯有當人完全扎根和建基在神的愛裡，才能夠認真愛鄰如己。」¹⁷⁹

默觀也為行動提供方向，單有行動卻沒有「默觀」的生命作為支撐，行動很快會變得沉悶無效，或是越走越極端，越走越暴力，甚至憤懣不甘，成為激進的破壞份子。

我自己習慣在公開場合的事奉後，立刻退到隱密處調息養性，彷彿要先洗淨舞台上的鉛華、粉墨，沉澱如過眼雲煙的名氣，才能讓我較為清醒、自在，曠野常是我重新得力的地方，等到心平氣和時，就會再度被神推到台上、人前，周而復始，我深深了解當公眾人物的不易。¹⁸⁰

因此，默觀與行動是不能分割，正如愛神和愛鄰舍不能分割一般。不過在行動間也需要清楚知道完全倚賴神的啟發，才是改變世界的力量。因此過程中需要不斷的默觀，繼續的覺察、禱告與辨識，特別在為社會不公義的事件發聲，要小心內在未覺察到的暴力和好鬥心，才不致於在行動中失焦，「貶低別人，用殘酷尖

¹⁷⁸ 彭順強，〈梅頓融合默觀與行動〉：16。

¹⁷⁹ 同上：13。

¹⁸⁰ 蔡麗貞，〈曠野的呼召〉，《華神院訊》，十二月號，(2013)：1。

酸的話來傷人，到處傳開別人的錯處。」¹⁸¹ 當放下好鬥與狹隘，一份真摯的關懷才能釋放「一種可以帶來醫治、淨化和合一的奇妙能力，可為我們自己的生命和其他與我們一同生活和工作的生命，帶來和平與和諧。」¹⁸²

四、小結

都市的空間固然會給人帶來影響，包括：擁擠的空間、頻繁的刺激、挑起慾望的物質生活、傳統與創新的文化張力，或者在科層的制度下，面對層層的剝削、疏離的關係。然而，如果有一個愛的觸碰，或者一個嶄新的視野，心靈仍能被轉化，才能在惡劣的環境，不恐懼、不憤怒、不再隨波逐流、人云亦云，才能夠安然自處，活出喜樂、聖潔、有愛的生活；也才有力量去影響、去改變惡劣的環境。就像保羅，即便在捆鎖之中，物質空間雖然狹小，但他在基督裡面的靈性空間卻是十分寬闊、自由，以致能夠寫出像腓立比書那樣喜樂的篇章，但這樣的視野、這樣的心境，是需要培養，需要神恩典的相遇，否則絕難臻至，而默觀靈修對於忙碌的都市人而言，是最輕省、最溫馨、最有力的路徑，也是最能夠領受恩典、享受神真愛的恩典之路，因此，都市中的基督徒若能在平凡的生活，建立默觀的生活，深信會對我們與神的關係、和自己的關係、和他人的關係，以及和大自然的關係都會大有助益，讓都市人真真實實地活出真我、活出真愛，活出基督。

第四節 默觀生活的實踐：默觀祈禱與生命、生活的融合

默觀生活的養成並非一蹴可及，仍是需要一段時間的培育，默觀者需要有一個默觀的生命態度，放下自我中心以及自以為是想法，帶著渴望與神在愛中聯繫共融，透過默觀禱告中與神的相遇，在聖靈的帶領下日漸模塑出屬神的生命。禱告者可透過日常生活「覺察」聖靈的律動，也「覺察」自己內在的觸動，禱告的素材，包括：聖經、大自然，也包括日常生活中的人、事、物；然後和神「禱告」、對話，陳述內在感受、想法，澄清內在動機，也聆聽神聲音，辨識神的旨意，這過程也可能會再次產生內在的觸動，繼續透過「禱告」與神對談，「辨識」神的引導，然後做出回應，付諸行動。每一步驟未必按照順序，或是每次每個都會發生，

¹⁸¹ 彭順強，《靈深一席談》：16。

¹⁸² 同上。

它是自由地在聖靈的帶領下行進，而在這一次又一次、環環相扣的互動過程中，會逐漸發現神運動的軌跡，把生活當中許多看似不甚相關的人事物緊緊連結起來，彷彿若隱若現地、卻又清晰可見地看見神的手在我們生命中產生重塑的威力。

一、默觀祈禱的生命態度

(一)、謙遜的態度

在繁忙節奏急促的都市生活裡，很容易被都市的價值觀所淹沒，以為擁有得越多就越有價值，但默觀不是追求擁有，而是甘願放下，謙遜的人才能放下掌控，降服於神，接受神擺在我們生命中的一切。耶穌在登山寶訓論到八福，第一福就是「虛心的人有福了！」(太 5:3) 沒有謙遜，神人關係就是緣木求魚，就像該隱自大狂妄，偏行己路，(創 4) 惟有像以挪士虛己、放下、對神降服，求告神的名(創 4:26)，才是默觀之路的開始。

然而謙遜不是容易的功課，都市裡，許多文明的產生是為了解決問題，但所創造出的文明果實，常成為人自我膨脹的利器；神抵擋驕傲的人，因為驕傲阻擋神與人之間的道路，是靈修一個極大的障礙。聖本篤認為透過心智、身體、靈性三方面活動，人漸漸可以過著謙卑的生活，他提出謙遜的十二道階梯，對謙卑有不錯的操練。伯納德則認為羞辱是謙遜的道路，¹⁸³ 的確，許多的困難、他人的誤解都是生命的熬煉，讓我們體會自己的極限，才能對神的敬畏、不心存藐視、不理所當然、放下自己的期待、慾望及想像，讓神安排流程和立界限，把人的自由置於神主權下，活出真實的謙遜。¹⁸⁴

(二)、敞開的態度

所有的關係都需要敞開的態度，否則流於表面，不會帶來真正的交往，也沒有真正的滿足。而敞開需要信任，沒有信任就難以敞開；在都市裡，人和人之間因著競爭而產生許多傷害，信任被破壞，人活在恐懼中、高牆裡，連帶地與神的交往也因著人際關係的投射變得保留，無法全人投入。使徒約翰說：「愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裡含著刑罰，懼怕的人在愛裡未得完全。」(約壹 4:18) 因是，惟有體會神完全的愛，懼怕才得以除去，也才能與神有真實

¹⁸³ 多默·基廷，《基督徒的默觀之路》，119。

¹⁸⁴ 榮·羅海瑟，《四碎之燈》，121-22。

的交往，也才能安然接受聖靈的引導，帶領我們到任何地步，這樣的服從不是必然歡欣喜樂的，真實的情況往往是含著眼淚，不是冤屈無奈的眼淚，而是艱辛的汗與淚，然而，跟隨就是一種信心。

(三)、專注的態度

默觀的靈修是全人將全部注意力都集中在神身上，它是諸多操練而臻至的一種行動與態度合一的貫徹 (Integrated)、全人投入神的生命的生活方式。在都市的生活裡更是格外需要專注，因為都市裡有太多的人、事、物用著高分貝的音量在引起我們的注意，如果不用一點心、不下一個決定，就只能在都市的生活型態下隨波逐流，任它擺佈。更何況，除了外在的環境，也因著「視覺頻寬」，過於專注著那些令人頭痛、心痛、分心的不安與工作，已致於忽略了那臨在。因此只有從喧鬧中停下來，專心一志，將靈魂的雙眼敬虔地、專注地定睛在神的身上，才有可能慢慢找到答案，從自我中心走出來。

(四)、誠實的態度

耶穌說：「神是個靈，所以拜祂的，必須用心靈和誠實拜祂。」(約 4:24) 這個誠實也可譯為真理，也就是用神的所是，去敬拜祂，而不是我所想像、所以為的虛假來看待祂。默觀就是放下自己的執著、想法，去真實的往上看神，按神的所是去接納祂，許多時後感覺不到神，有許多的干擾，因為我們不夠誠實，不願意接受神的本相，希望神按我的方式，否則無法欣然接受、享受神創造的美好。默觀也教導我們去辨識生命當中的真相，包括對自我的生命深度的檢視，真實地看待自己，當我們越能夠放下自我中心，就越能準確的看待自己，並且接納自己。

二、默觀祈禱與外在生活的融合

帶著默觀的態度，都市的基督徒要在平日生活中去覺察神的臨在，去辨識神的手指，其實並不容易，都市生活環繞著上班、買菜、做飯、洗碗、照顧家人、社交應酬、娛樂消遣而忙碌著，每一個人都有內在的衝突，以及外在的壓力，如果每週只靠主日敬拜來供應靈性的需要，實在不敷應用，基督徒在蒙恩得救之後，需要在關係中成長，發展自己與神的關係，與其他肢體的關係，與社會的關係，以及與自己的關係，默觀生活就是學習透過覺察與禱告，經歷神的同在，領受祂

的愛，清楚祂的旨意，然後帶著愛好好生活，愛神、愛我們的配偶，教養下一代、愛朋友與鄰舍、甚至愛我們的敵人，認真學習，勇敢地面對苦難，好好地工作，過團體生活，對社會邊緣及弱勢的人伸出援手，最後安然去見主。因此，在都市忙碌的生活中，建立默觀的生活是對靈性極為重要的操練，因為默觀生活便是帶著愛走進生活，用神的眼光看待周遭的人事物，重點不在乎用甚麼樣的方法，或是進行甚麼活動，每一個人都可以在你原來所屬的空間，進行著素常生活中的活動，一樣可以去發現過去被我們所忽略的靈性空間，神要在那裏與我們相遇。

(一)、清晨：聖經經文的靈閱

神可以透過大自然、聖經、日常生活的人事物作為媒介與我們互動，聖經是神直接的啟示，是非常重要的媒介，因此在一天的開始，若能夠以聖經經文的啟示為素材與神相遇，將是更直接、更合宜的管道，因為在還沒有受到都市聲光刺激之前，直接將焦點聚集在神的話上，這將有助於在走進忙碌的都市生活之後，在全天的時間裡，能夠保持更多專注於神臨在的敏銳度。

透過經文與神相遇，首先，可以預備一個靈修的空間，建議找一個固定的地點來進行，這有助於靈修生活的穩定與持守。如何找到這個地點？可以安靜地在家裡四處走走，注意你對某個房間或角落的感覺，並做回應，如果有一個地方因某個原因特別吸引你，也許它就是你靈修禱告的好地方。萬一沒有任何地方看似理想，就選一個較不被打擾，可以待一小段時間的角落，把它清理乾淨，並挪走一切會讓你分心、會干擾你禱告的東西，包括電話、手機，也可以放張舒服的椅子，或一張禱告墊，一台 CD 播放機，找個地方放聖經，靈修材料，可以在那裏敞開自己，對上帝專注。¹⁸⁵ 至於時間的安排與長短，則可視禱告者本身的狀況來決定，基本上，清晨是最不受干擾、最安靜、最放鬆、頭腦最清明的時間，是靈修較佳的選擇。

其次，用靈閱 (Lectio Divina) 來閱讀經文和禱告、與神相遇是個不錯的方式。靈閱是第六世紀聖本篤 (St. Benedict) 所倡導及後續修會制度中最主要的操練。大夏特勒斯山 (Grande Chartreuse) 隱修院院長紀果二世 (Guigo II) 於一一八零年撰寫的《修士的階梯》(The Ladder of Monastics) 給予非常詳盡的闡釋，它包含四個

¹⁸⁵ 馬約翰 (John McCall), 《給上帝空間》, 蘇美珍譯 (台北: 教會公報, 2016), 26-27。

階段，即：誦讀 (Lectio)，默想 (Meditatio)，祈禱 (Oratio)，及默觀 (Contemplatio)。

1. **誦讀 (Lectio)**：著重的是聆聽，這時刻需要內在的寧靜，如果無法安靜，可以禱告、聽詩歌，或是先把心裡記掛的事寫下來，同時，也預備自己，讓聖靈來引導，走回祂要我們走的方向，免得只會聽到我們想聽的，或是我們同意的，卻聽不到神真正要對我們說的話。讀經時要讀出聲音，速度要慢，讓口、耳、眼，和心都被神的話吸引，能夠更專注。要隨著聖靈的律動來讀，一邊明瞭文字的意思，一邊注意內在的律動：感受神話語的觸碰與聖靈的同在，讀完整段的選定經文，之後保留一點時間的靜默。

2. **經文默想 (Meditatio)**：這個過程包括默想經文，也包括反芻及與神的對話。當人緩慢並重複誦讀某段經文，聖靈同時就用神的話來安靜我們的心靈，漸漸專注在神的說話中，同時也被神的話吸引，在閱讀和聆聽的過程中，若有任何話語、或詞句的觸動時，可以停下來，留在那裏，沉浸其中，這是重要時刻，因為神已主動透過經文與我們相遇，這時，便進入反覆默想狀態，也就是消化時刻，正如食物在牛的胃裡反芻一樣。透過神話語的觸動，整合個人的感覺、想法和經驗，透過沉思默想、反覆思索，去發現更深沉的意義，或用不同的角度看事物。默想是達到默觀很重要的預備，它整合人內在的感性、理性、意志，透過不斷的對話去澄清自己內在的意念、想法、動機等等，這個步驟能夠更堅定未來的行動，可以更委身、更穩固。

3. **回應 (又稱頌禱, Oratio)**：到了第三個階段，是將內心聯想及所包含的情感化成祈禱，對神傾訴。這是與神面對面談話的祈禱方式，包含了情感的陳述，想法的溝通，也包含了意志上的降服，是一種全人投入的對話過程，好像朋友之間的談話，真誠地傾訴心情，或是表達自己的狀態，或是請求神的光照與引導，或者向神認罪悔改、祈求恩典，靈修的過程是兩個位格的交往，我們有所領悟之際，需要適時的回應神，關係才得以維繫。

4. **默觀 (Contemplatio)**：當我們的心透過默想、反芻與頌禱整頓與沉澱之後，也就開始在安息中產生覺醒，不再是帶著自我的眼鏡去看神、看世界，而是更清澈地體驗一件事，或一個物的所有面向。聖經上稱此為與神、與他人及宇宙「面對面」相遇 (林前 13:12-13)，當面對現實事物，不因自戀、實用主義以及過度不安所帶來的限制和扭曲影響我們的經驗時，就是在默觀。這種默觀的經歷，有時會帶給默觀者極大的喜樂，或是感受到極大的能力，或者有被神光照的震撼，或

是有一種出人意外的平安，也有些人在這個過程病得醫治，某種癮被除去，空虛感不見了...等等。但這些都是神的恩典，不是人的作為所能換取。在領受如此大的宏恩之後，默觀者生命起了極大的改變。因此默觀者並不冷默，每一次與神相遇，心靈更清澈，眼光更具透視力，心中的愛火被神觸碰、點燃，將帶著純潔的愛走進繁忙的都市，進行神所託付的責任。因此默觀中會帶出行動，活出所讀的真道，而不只是頭腦理解、明白，而是聖愛與行動。

在第四個步驟默觀之後並不是結束，而是要從安息中，把靈修中的默觀延展到日常生活裡，才是默觀靈修的全備精神，否則靈修與生活是兩個分隔的世界，而不是相互融合的空間。帶著默觀的眼界，去洞悉這個墮落、破碎的世界，就會發現所有的扭曲與敗壞，仍然不能限制神的作為，神依舊能夠透過這個罪惡的世界，顯明祂的旨意，成就祂的救贖計畫。因此，回到日常生活，依舊可以繼續默觀，培養內在平靜和沉默的能力，不受讓人分心的思緒所干擾，專心傾聽上帝微小的聲音。

(二)、白天：日常生活的默觀

清晨靈閱之後，帶著愛進入日常生活，都市是忙碌的，默觀不是在忙碌的作息表中間增加一項活動，而是繼續觀看上帝在生活細節中的手指，也靜觀神在生活中同在的痕跡，期待在生活中與神的相遇。默觀是幫助忙碌失焦的都市人在現有的行動中釐清內在的動機、神的方向，及個人的意願，讓我們從雜亂無章中，逐漸被澄清，而能走入次序、甘心與愛，以致「奔跑不是無定向的」(林前 9:26)。

聖經清楚地告訴我們，許多人都是在日常生活的際遇中經歷到神，就像亞伯拉罕在款待客旅時與神相遇(創 18 章)，約瑟藉著忠心工作完成神美旨(創 37-50 章，50:20)，摩西在牧羊的路上遇見大異象(出 3)，神在埃及透過十災顯明祂的權能(出 7-12 章)，約伯在苦難中找到自己及上帝(約伯記)，馬利亞、約瑟藉生育耶穌尊主為大(太 1:18-25；路 1:26-56)。神透過生活中各樣的事件，對我們說話，我們也在日常生活中默觀神，無論在每日生活中的大事或小事中，觀看神的作為，辨識神的方向，好能夠緊緊地跟隨祂。

日常生活中所進行的活動，每個人都不一樣，可以按照個人的角色、工作性質帶著回應神愛的心情作時間的安排；不可避免的是，當踏入日常生活即會不斷與人、與自己、也與整個社會、文化產生不一致，而顯得格格不入，通常的反應

就是批判、和他人產生衝突、爭執，或者善意地想要改變他人，以適應自己的模式，如果改變不成，很容易陷入憤怒，或者過度悲觀；當然也有些人會壓抑自己去迎合別人，久而久之容易迷失自己，失去自己的獨特性；默觀幫助我們去體驗一件事多重面向，從神、人、己、物四種關係去觀看，逐漸地會在神的光中辨識出文化的矛盾性，文化中的長處和弱點其實交錯混雜，甚至「這些弱點往往正是其長處的陰暗面。」¹⁸⁶

因此，每天所發生的事情都成為默觀的素材，即或是那些夾雜著善與惡的文化，與我們截然不同的罪人，每天遭遇的事情，都可以感恩。即或遇到困難，或者事與願違，甚至在受到傷害之際，都可以隨時停下腳步和神對談，這可能成為一個恩典時刻，都市空間轉變成為心靈的曠野，看清自己的癖性、幻想、自私，和不誠實，主藉著生活中的艱辛與壓力，熬練我們的心靈，變得寧靜、清澈，可以用更純真的心去看、去聽、去感受所居住都市的真實面，「因此，當合理的期待、感受、理解等泉源乾涸時，默觀者繼續活出對神的開放。」¹⁸⁷ 即或方向面臨轉折，特別是生涯的轉換，或者需要做出重大決定時，也都能在神的光中辨識神的旨意而不慌亂，繼續帶著愛往前行。

都市裡的人際關係往往變得商業化與功利化，人與人之間的愛有條件、有偏袒、有選擇性，而基督的愛是愛仇敵的愛 (Agape)，三位一體的神有團契和整體性的關係，人是按照神的形像與樣式所造，也應有這樣的關係，但人犯罪之後卻變質，惟有在基督裡，可以重拾這個關係。因此，都市的基督徒可以帶著愛走進工作，世人都以為工作是為了喫飯糊口，但主說：「人活著，不是單靠食物，乃是靠上帝口裡所出的一切話。」(太 4:4) 基督徒對工作的看法，不是單單為了生活，乃是為了生命。透過工作，把神在我們身上的恩賜發揮，榮神益人，「所以你們或吃或喝，無論作甚麼，都要為榮耀神而行。」(林前 10:31)。基督徒的工作也不是用來肯定自我的價值，因為我們的價值已經被肯定，並不需要倚靠工作的表現來證明，工作是為了回應神的愛，發揮神所賜與的恩賜、才幹，體貼神愛世人的心，並成就主的旨意，是為主而做，這樣的工作才有真正的意義和永恆的價值，保羅在以弗所書裡說得很清楚：「你們作僕人的，原懼怕戰兢，用誠實的心聽從你們肉身的主人，好像聽從基督一樣。不要只在眼前事奉，像是討人喜歡的，要像基督

¹⁸⁶ 榮·羅海瑟，《四碎之燈》，19。

¹⁸⁷ 同上，117。

的僕人，從心裡遵行神的旨意，甘心事奉，好像服事主，不像服事人。」(弗 6:5-7) 因此，不需要隨從城市的價值觀，選擇熱門、賺錢的行業，因為那些職業未必適合自己，上帝創造我，一定有祂的計畫，一定有要我做的事，可以透過默觀去發現那份呼召，去完成那份託付。

除了工作，日常生活也需要帶著愛與家人相處，在神的制度裡，家庭是社會最基本的單位，家庭若出現問題，會影響整個社會。家庭若健康，社會問題也會相對減少。因此，都市裡的基督徒需要看重家庭，以及家人關係。親密關係，很容易擦槍走火，特別是家人，很多時候沒有修飾，發生衝突在所難免，學習在不同中接納與寬容，在傷害中饒恕與復合，才能重新回到愛的起點再出發。就靈性的餵養來看，家庭也扮演重要的角色，家提供學習的空間，透過父母的示範，孩子從家中學習如何禱告，如何靈修讀經，如何彼此饒恕，如何承擔責任，對孩子的成長有很大影響。

此外，教會生活也是重要的單元，基督徒不是獨善其身的族類，而是與神、與人、與己都包持良好互動的一群。群體靈命的核心元素是敬拜，敬拜是與神相交的時刻，在其中覺察神，並用愛回應祂，包括坐著學習、站著敬拜、跪下禱告。敬拜的禮儀中有味覺（餅和酒）、觸覺（分享平安）、嗅覺（花香）、聽覺（音樂、朗誦）和視覺（裝飾），這些都有助於進入與神與人的相交。¹⁸⁸ 教會生活也提供一個群體靈命的教練場，在其中學習領受愛與分享，透過服事他人，將基督的愛活出來，讓罪人枯乾的靈，被世界挖空的心，能夠得著基督愛的滋潤。愛是需要經過學習，服事中產生衝突的時刻，是學習默觀的最佳時機，用默觀的眼光去看待事物的全貌，就能逐步體會化解衝突的契機。群體對靈命帶來支持與力量，特別是在生活中遭遇失喪、打擊、灰心的時刻，群體托住我們；當我們似乎不能禱告時，群體的禱告圍繞我們，特別是看見許多美好見證之際，盼望就油然而起，心就得著激勵。

（三）、夜晚：睡前省察的禱告

白天繁雜的活動、匆忙的作息，沒有時間停下腳步好好檢視所遭遇的人事物，晚上睡前是理想時刻，可以透過「省察」的禱告幫助我們看見神在生活中不斷透

¹⁸⁸ Kenneth Boa, *Conformed to His Image: Biblical and Practical Approaches to Spiritual Formation* (New York: Harper Collins, 2009), 426-31.

露的訊息。耶穌要我們不斷的祈禱，就是要學會判讀時代的訊息，去覺察影響生命的種種事件，並從這些事件背後，辨認神的旨意。¹⁸⁹「省察」是一個探討生活具體有效的祈禱方式，在祈禱中意識到一天生活中發生的事件，在那一個時間與空間裡，神觸摸了我們。

省察的禱告需要在神恩典中進行，在「省察」前，可以感恩的態度安然進入祈禱，先放輕鬆心情，然後懇求聖靈光照，靜靜觀看一整天的行程，看甚麼人事物浮現在我面前？帶給我怎樣的感受？然後把心中的感受：後悔、感恩、讚美、祈求表達出來，並且求聖靈光照，也觀看在這些感受的背後，究竟所蘊含的真實為何？然後，可以在禱告中向神懇求醫治和安慰，也可以在祂的恩典中，祈求寬恕與赦免。

透過「省察」可以檢視自己內在的情緒，或難過，或喜樂，都可以在神面前表達自己最真實的心靈光景，並且天天可以作清理，不壓抑、不累積，負荷會逐步減輕，內在也會越來越健康。「省察」也幫助我們檢視一整天的活動，生活中所發生的微小事件都有了意義，神細膩地在生活中每個事件對我們說話。漸漸地，我們體會生活的意義、生命的價值、神的心意、內心的平靜與滿足。都市人要追求的是甚麼？已經不是家財萬貫、高官顯爵，幸福就在平凡的生活，在神無價的恩典中。

三、默觀祈禱與內在生命的轉化

靈命塑造是一個漸進的過程，藉著聖靈讓過去被世界、被都市所形塑的人性，都在神的更新和扶持下運行得井然有序，逐漸有耶穌的形像和樣式，這是聖靈的工作，是讓神自由在我們裡面作工的結果。基督徒的生命是反照的生命，當更多開放自己與神同在，就反照出神的形像，讓神在我們裡面工作，讓自己居住在有神的空間裡，在這空間中讓神主動觸摸、安慰、充滿、更新，因此，即或外在的環境並未改變，但裡面已經有了能力，因為被愛充滿，被喜樂充滿，以致有力量去行動，去愛。

(一)、活出真我

默觀是一種生命本質的呈現，當越多體會神、以神為滿足、以神為樂，神的

¹⁸⁹ 榮·羅海瑟，《不安的靈魂：從慾望、罪惡感與自我中得釋放》（台北：光啟，2011），115。

生命將透過我們表徵出來，起初神所造的那個看為美好的「我」，便能夠愈來愈「活」出來。

人是按照神的形像和樣式造的（創 1:26），是尊貴的，但人墮落後，真我已被內在的貪婪、生活的壓力、文化的制約、複雜的人際關係扭曲得不成人形，在靈修神學的研究裏，這些扭曲的自我被稱為「假我」，是墮落了的社會文化和有罪的我們自行塑造的，並不是神按照祂的形像所造的，人的生理與心理都是同屬這靈性系統不可見的實體，都受到這不可見的真我指導，靈命塑造就是讓神所造的「真我」重新活出來。一個活在假我裡的人，附和於都市的價值，完全被環境左右，惟有真我能夠踏實地活在都市裡，他會很清楚自己的使命，不致被別人的期望所牽扯，他會知道自己的特質與恩賜，不需要透過競爭來建立自我價值，更不致因著內在的野心，而讓自己無法停止的追尋，最後疲憊不堪。

但是真我最大的敵人就是罪：淫亂、污穢、邪情、惡慾，和貪婪，所以要棄絕這一切的事，以及惱恨、忿怒、惡毒、毀謗，並口中污穢的言語，但這歷程惟有倚靠神的作為，在道成肉身的基督裡，才能真正邁向成聖。基督徒是已經脫去舊人，穿上新人；這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形像（西 3:5-10）。「造他主的形像」，就是神兒子的形像，這是神救贖的目標，就是恢復祂原本造我們的形像與樣式（羅 8:29），那受損的神形像，如今在基督裡恢復了（林後 5:17）。當神進入我們的假我時，為黑暗帶來光亮，為罪帶來潔淨，為死亡帶來生命，為破碎心靈帶來醫治，為捆綁帶來釋放，在神的形像中培養我們成為完全，因此以弗所書說唯有活在基督裡面才能活出屬神形像，活出真理的仁義與聖潔（弗 4:23-24）。

（二）、活出真愛

一個有神形像與樣式的人，也就是能夠把愛活出來的人。這是耶穌給我們的大誡命：「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的神，其次也相愛，就是要『愛人如己』。」（太 22:34-40；可 12:28-34）我們的神是三位一體的神，有團契和整體性的關係，奧古斯丁看三位一體就是愛的化身，他說：聖父是愛的源頭，聖子是愛的承受者、聖靈是愛的互動；「愛」是具有「滲透性」，彼此具有獨立的位格，卻又全然分享對方的生命。正如父愛子（約 17:24b），子愛父（約 14:31），能夠互相捨己（約 3:35, 5:19-27；腓 2:6-8）。愛不僅有「滲透性」，也有「延展性」，父可以因著愛子，延展到愛門徒、愛人（約 15:9, 17:26），父因著愛為子創造（西 1:17），

也讓人分享所造的萬物（創 1:26，詩 8:4-8，來 2:6-8，啟 20:6，啟 22:5），所以，同樣愛耶穌的人，也會延伸這樣的愛去分享給別人，這也就是所謂的「愛屋及烏」。愛更具有「功效性」，愛會帶出極大的力量，不是帶來創造、生命、恩典、和好、喜樂、盼望（羅 5:1-11），就是帶出絆跌、天譴、死亡（約 3:16，彼前 2:7-8）。如果失去了愛，就如鹽失了味，沒有功效、沒有影響力。人犯罪之後，愛卻變質，有罪的人活出來的愛是自私之愛，是自我中心，是要別人成全我們，甚至會侵入別人的位格去傷害對方，或是把自己的快樂建築在他人的痛苦上，所以在罪惡的世界需要有「界限」，就像都市裡需要有「圍牆」，它是一種保護，但也可能變為隔離，造成關係的傷害。

失落了真愛，人成為軀殼，因我們因愛而成形、在愛中成長，心要回歸愛的懷抱。在神創造以前，愛是純全、樸實的，絲毫不受任何「自我」的玷汙，也不需要任何約束管制，在愛中，神完成了對人類的創造，別無其他動機。而重拾真愛之路，伯納德（Bernard of Clairvaux）認為除非藉著神的愛，否則愛將無以為繼，神不僅是愛的啟動器，也是愛的終點站。在路加福音中，耶穌也用好撒瑪利人的比喻，來教導那個來試探他的人：只有通過那憐憫、恩慈、賜力量給我們的神，才能盡心、盡性、盡意、盡力去愛神，並且愛我們的鄰舍。在路加福音第七章 36-50 節，耶穌告訴我們赦免越大，愛的能力也越大。我們沒有力量去愛，除非領受恩典，透過聖靈在我們裡面運行，賜下更多去愛的力量。愛既完全，懼怕就除去；懼怕除去，許多攻擊與防衛就能卸除，傷害也能逐漸遠離，才能像伯納德所說的「因為愛神而愛人，因為愛神而自愛」，愛是靈魂的起源，是中途站，也是靈魂的歸宿，我們不能沒有愛而活著，因為無論在這世界或其他任何地方，愛都是我們的生命。¹⁹⁰

（三）、活出基督

基督徒的靈修生活是以彰顯基督生命為終極目標，一切的靈修操練，都是向神的靈開放，渴望基督在我們的身心上成形，因此，靈修不是自我實現，乃是實現在我之內的基督生命。¹⁹¹ 基督的生命是愛的生命，一個有密契經驗的信徒，更應該在生活中真實地流露出神的愛，我們的主設立美好的典範，祂帶著愛，活在

¹⁹⁰ 伯納德（Bernard of Clairvaux），《至聖之交·屬靈之誼》，羅宇芳翻譯（台北：中福，2009），187-229。

¹⁹¹ 譚沛泉，《平凡生活與靈修》，3。

人群裡、時代裡，真實的生活裡。

第一、耶穌認識自己

耶穌清楚自己的身分，在祂受洗後，聖靈降臨在祂身上，祂聽見清楚的聲音：「這是我的愛子，我所喜悅的。」(太 3:17) 耶穌清楚知道自己是蒙愛的兒子，也清楚知道自己的使命(路 4:18-19)，以致祂能夠不被人的期望、掌聲、嘲諷，指責、挑戰而模糊焦點，以致終能勇敢地完成神的託付。耶穌在他的使命上亦能不衝動、不躁進，祂常提醒門徒、兄弟、母親，他的時間還沒有到，因為他隨時敏銳於神的帶領，按著神的時間表從容行進。

第二、耶穌進入關係

因著神的愛，耶穌回應神，不僅愛神，也勇敢地走入人群，真誠地愛世上的人，不論是小孩、病人、罪人，耶穌全然接納並且無條件的付出，與他們同樂、也與他們同哭，祂勇敢觸摸癱瘋病人，扶起彼得孱弱的岳母，祂走進稅吏的家，作他們的朋友；但值得效法的是，耶穌並不全然隨人起舞，祂保有自己的界線，不將自己交給他們，更不因人的期待與喜好而搖擺，祂心靈的目光隨時注視著天父，那才是祂行動的依歸。

第三、耶穌進入文化

耶穌並不排斥文化中的優良傳統，他遵守傳統禮儀、節期，守安息日，過逾越節，摩西律法中的規範，他樂意盡諸般的義，但同時不被律法的儀文所限制，因他洞悉並全然理解律法的精髓，因此在耶穌的生活裡，也展現出相當的彈性和自由。

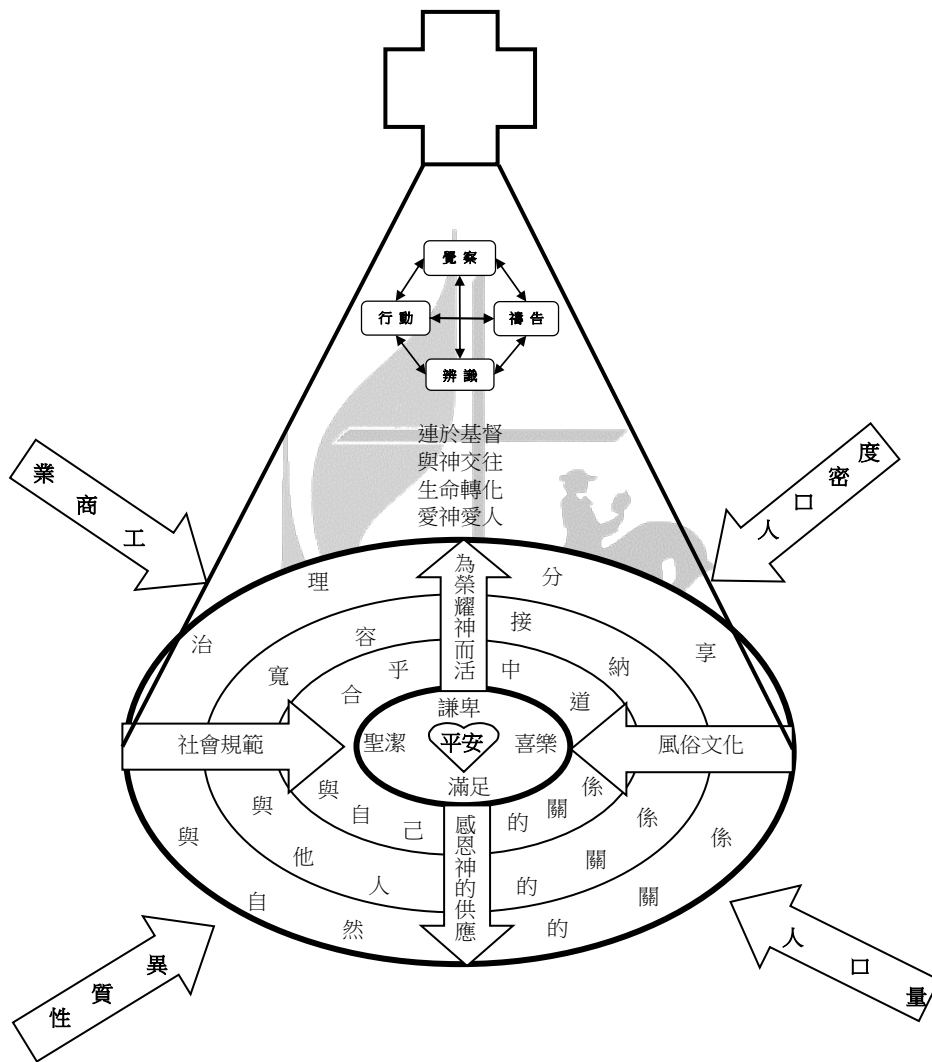
第四、耶穌參與生活

耶穌不僅在會堂裡，誦讀聖經、分享信息，在祂平凡生活裡，依舊保持與神緊密的關係，祂不隱藏自己的喜怒哀樂，會為聖殿中販賣牛羊鴿子的行徑憤怒，也會因馬大、馬利亞痛失胞弟的傷痛而哭泣；祂參與婚禮，變水為酒，與新人一起歡樂；祂到罪人家中吃飯，還不時需要忍受別人的指指點點；祂常用生活中最微小、最「俗」的事物：路邊的野花、天上的飛鳥來幫助世人體認神的啟示，祂看起來很平凡，卻又顯出不平凡的偉大，祂是真真實實地活在生活中的人。

四、小結：

都市原本的物質空間，像一個龐大的壓力鍋，不僅外在環境空間的壓力大，

內在心靈也是波濤洶湧、充滿不安，與人的關係，與自己的關係都陷入了危機。然而透過默觀靈修：覺察、禱告、辨識、行動與神相遇、與基督連結，原本水平的物質空間，成為立體的靈性空間，讓人的心靈得到轉化，生命得著改變，雖然外在環境依舊，但人內在的力量剛強起來，開始有力量活出謙卑、聖潔、滿足、喜樂，榮神、感恩，愛己、愛人、愛物的生命。



圖六：都市靈性空間與生命轉化圖

第四章 結論

都市居，大不易，住在裡面的人，彷彿不斷追趕著都市的快節奏，汲汲營營地追逐著虛幻的名、利與享受；都市也像個大染缸，有著致命的吸引力，層出不窮的罪惡在都市裡此起彼落。固然都市的整體結構，環境與文化，都讓我們無暇關顧內在心靈，更無暇顧及更深的靈性需要。但都市轉化的關鍵在於神，只要我們將心思專注於祂，去覺察祂的同在，聆聽祂的引導，辨識祂的聲音，順服祂的帶領，即便在五光十色的大都市，依舊有綻放基督馨香之氣的眾聖徒。

默觀靈修是適合都市人的靈修方式，讓聖靈在破碎的人性中，不斷做整合、修復、醫治、赦免的救贖工作。很多人把默觀看得很神秘、很困難，但默觀其實很輕省，因為是更多地放下，只要願意開放自己、等候神，讓神主動，多留意神在生活中的觸動，停留一下，默觀一下，生命的旅程就會開始，互動就會繼續，就這樣一步一步，一條恩典之路就在我們眼前展開，這不是任何屬靈偉人的專利品，每一個基督徒都可以經歷，只要願意，跟著主走就對了！

我是一個都市人，出生在都市，成長在都市，曾經在剛信主的階段，經歷過默觀禱告所帶來的醫治，以及與主親密關係的建立，帶來生命極大的改變。那是在我 25 歲的那一年，因失戀得到重度憂鬱症，常常無法入眠，情緒低落、混亂、痛苦，無法工作，甚至不想活下去，更困擾的是，我不能明白為什麼從小到大這麼盡心竭力，想把每一件事做好，但是人生卻被我弄得一團糟。在這個時刻，其實我並不知道如何是好，也完全沒有力氣去與疾病奮戰，但希奇的是，人的盡頭是神的起頭，一九八六年三月帶著重度憂鬱症的身體、破碎的心來到教會，在半年之內，信主、受洗，不僅病得醫治，並經歷一次極大的聖靈充滿，內心充滿極大的喜樂、平安，以及與神合一的關係，這是一個神蹟，也是一個密契經驗。這半年的時間，究竟發生甚麼事，從一般人的眼光來看，應該是極為平凡，甚至乏善可陳，因為就是每天晚上把自己放在臥室裡獨處，聽詩歌、禱告，每天大約三到四個小時，天天如此；這樣每天如此長時間的禱告，剛開始用口禱，不久言詞的禱告幾乎用盡，逐漸地就從口禱轉為靜默的心禱，也就在這長時間的靜默與心禱中（當時的我，並不知道這就是默觀禱告），經歷了聖靈奇妙的作為，有的時候，在痛哭之後，聖靈會有很深的安慰，有的時候在黑暗中，會有聖靈的光照，

讓我看見自己的問題，我發現當人靜下來的時候，很多深沉的壓抑，會自然的浮現，有的時候會回想起某些事件，原來那是我的痛點，或是領悟某個困惑，許多結就被打開，聖靈的作為就這樣一步一步展開，慢慢地，我發現自己越來越清晰，我的認罪越來越具體與真實，擔子也越來越輕省，漸漸地，我開始認識自己，也真正享受在神裡面的安息，因為感受到愛，這個愛不是因為我的表現，也不是任何頭銜，神乃是按我的本相接納我、愛我，因此可以越來越開放，也越來越放下過去撐得我很辛苦的面子。對我來說，這內室與神的靈交真是一場屬靈饗宴，原本平凡的臥室成為與神相遇的聖所，在那裏經歷十架寶血的赦罪之恩，也在那裏經歷與神合一的狂喜，我的憂鬱症就在這樣一天天逐漸康復了。

憂鬱症康復後，我又再次回到都市繁忙的生活作息，一方面努力在職場打拼，希望能在工作上有好的表現，以滿足公司的期待；另一方面，在教會裡，我努力成為一個「好」基督徒，並接受門徒訓練，不僅每週主日崇拜不缺席，團契聚會、成人主日學，還有每天非常認真地靈修、讀經、禱告，從不間斷，生活雖然充實，但感覺自己好像蠟燭兩頭燒，有時也難免心中納悶，為什麼我這麼認真努力地讀經、禱告，為什麼沒有安息？還把自己弄得這麼累？

二零零四年偶然的情況下，神引我進入神學院學習靈修神學與靈命導引，幾年學習下來，發現這正是我生命裡最需要的課程，因為我缺乏的不是聖經知識或工作技巧，而是與主緊密的關係，以及起初的愛，這些已經在都市忙碌的生活中不知不覺地失落了。

因著靈修神學與靈命導引系列課程，我開始學習更多獨處、安靜、覺察神，與神對話等默觀禱告的操練，我發現這些操練並不困難，可能過去有與神密契的經驗，我再次感受到靜下來，坐在神面前等候祂真是一種享受，而且因為默觀禱告不是一直祈求，只是更多靜心等候，其實很輕省。我也學習如何把默觀的精神帶到日常生活，不是增加太多複雜、沉重的操練，而是簡單地按著當下生活中的細節，學習體會神似乎隱藏，卻又清晰的同在，然後逐步按著神的感動，一步一步朝著神的帶領，邁向一個更全面、更整全的方向。於是每天靈修的時間，我稍作調整，把過去大量釋經的份量降低，這些會放在其他時間裡去研究，但在靈修的這段時間裡，增加在禱告中與主的對談，也分出一些靜默的時間去品味神，享受在默觀中主的同在與安息。靈修過後，回到日常生活，常常覺得自己像八爪章魚，但也學習在忙碌中心裡常常跟主對話，也利用喝水，等車的時間，和主聊聊

當天的事，或當下的心情，或是在捷運上，閉上眼睛，安靜自己，是一個完全不被打擾的時刻。

這樣小小的調整，卻帶來大大的改變，透過增加與主的互動，看見我的信仰與日常生活逐漸聚焦融合，神透過這些每天發生的事，幫助我看見內在的動機，情緒，想法，許多當下的事，和過去的事串聯起來，我知道祂在作修復的工作，漸漸的，我開始學習如何按著祂的心意跟我的狀況去做調整。夜晚在睡前我會透過省察的禱告，默觀一整天的行程，有些白天無暇顧及的情緒，就透過這個時間得著處理，聖經裡說，不可含怒到日落，我開始明白這個道理，漸漸地我心靈的眼睛越來越清澈，越來越容易地從日常生活中去體會神的同在，並且從而轉化為每時每刻與祂的對話，這成為我力量的泉源。

默觀的靈修很輕省，特別每逢遭遇重大變故與壓力之際，縱然生命中有無法承受之痛，甚至疲憊到抓不住神的時候，卻在這種被動經歷神的默觀中，被神緊緊地抓住。二零零八年家母罹患乳癌，她的腫瘤蒙神醫治，在開刀時，腫瘤已消失不見，但在手術前的化療上吃盡苦頭，在照顧母親上非常辛苦。接著，我個人也開始面對更多嚴峻地挑戰，包括自己顱內長瘤，還有，教會出現像大地震般的紛爭，許多幾十年一起聚會的會友、同工離開，心裡非常難過，這接二連三重大打擊臨到，我應該是痛苦不堪，但稀奇的是，我竟然感覺到在內心深處有一股清流，在滋潤著我，支持著我走過這些困境。不僅如此，在這些重大打擊之下，神總是會適時地對我說話，例如：在二零零八年，母親因為腫瘤化療造成免疫力降低，受到細菌感染，得到菌血症，經過一個月的抗生素治療都無效，期間換了兩家醫院，也用了不同的抗生素，但都無法把細菌消滅，醫師很無奈地表示抗生素再用下去就會傷及腎臟，但不用抗生素，很可能轉為敗血症，生命危險。而我面對這樣的狀況，心裡十分焦急，不僅如此，家母每次注射抗生素都十分痛苦，她形容好像螞蟻在她身上爬一般，因此每次在她注射抗生素時，也是我幾近崩潰的時刻。一個月下來，我幾乎耗盡力氣，家母也並無好轉，有一天晚上，她也近乎絕望地預備交代後事，但就在這個時刻，我想我需要靜一靜，於是拖著疲憊的腳步，拿著水杯，走到飲水機旁倒水，突然撇見窗外的夕陽，我停下腳步，感觸良多，感慨自己在這樣的美景下竟無心欣賞，也無力禱告，只能靜靜地看著，看著看著...，當注視著這夕陽餘暉，漸漸地我感受到神似乎瞭解我的辛苦、我的累，祂彷彿在邀請我能夠暫時放下辛勞的照顧工作，來享受祂片刻夕陽下的盛宴，就

在那裡我駐足窗邊的那幾分鐘，我感受到神把我當成貴賓，邀請我觀看祂的大作，雖然只是喝一口水，深深吸幾口氣，我感受到被瞭解，也突然意識到自己太過於關注困難，而忘了注目耶穌，就像我無心關注夕陽一般，其實祂一直都在，在我旁邊、在媽媽的病榻邊...，當我泛著淚水，拿起水杯，要重回病房，赫然看見水杯上的四個大字：「主賜平安」映入眼簾，讓我震驚不已，這個水杯我天天拿來喝水，但從來沒有注意杯上的字，但這一刻神不僅透過夕陽安慰我，也透過平凡的水杯應許我，主要賜媽媽平安。當轉身重返病房時，發現自己已經不再一樣，我的心已被神觸碰，我的感受也被神關顧，我不再覺得孤單，也有了力量，更燃起了信心，相信主既發言，豈不要成就嗎？

之後果真我走了一條恩典之路，原本計畫著要轉到更大的醫院治療，所以出院返家，可是最後卻奇蹟地在住家附近的一家小診所，而且只花了三天時間，用最傳統的抗生素就將媽媽的菌血症治好，我只能用敬畏二字來形容當時心情，一方面當然是感恩，更重要的是一種體會，體會到我所信靠的這位神，在極困難、極無助，甚至連抓住祂的力氣也沒有時，也許只能靜靜地看著，神的作為就透過平凡的受造之物（夕陽、水杯）奇妙地展開，而我的心情與處境也就因此得到轉化、更新與改變，這正是默觀的精妙之處，是主動的神，在我們生命裡，在平凡的塵囂中與我們相遇。

默觀真是一種很適合都市人的靈修進路，因為它不是再增加一些活動，反而是更多的安息與等候，存著謙卑的心，樂意開放自己，和神的互動就能產生，就能日漸從吵雜的都市中聽見神微小的聲音，在生活中的每個層面，都可以跟耶穌交談，每一種關係，都可以跟神觸碰。更要緊的，透過默觀，更深刻的感受神的愛，也更真實的活出愛，盼望每位都市的基督徒都能夠在默觀中與神真實地相遇。

參考書目

一、中文資料：

(一)、中文譯著：

- Augustinus, Aurelius (奧古斯丁)。《上帝之城》。王曉明譯。香港：道風出版社，2003。
- Bakke, Raymond (雷蒙貝克)。《都市裡的基督徒》。郭淑娟、鄒采硯合譯。台北：華神出版社，1991。
- Barry, S.J. (貝瑞)。《天主與我》。楊黎芳譯。台北：光啟文化，2006。
- Barry, S.J. (貝瑞)、S.J. Doherty (杜赫提)。《行動中的默觀者》。張令熹、曾玉琴合譯。台北：光啟文化，2010。
- Bell, Paul A. (貝爾)、T.C. Greene (葛林)、J.D. Fisher (費雪)、A. Baum (包恩)。《環境心理學》。聶筱秋、胡中凡等譯。台北：桂冠出版社，2003。
- Bernard of Clairvaux (伯納德)。《至聖之交·屬靈之誼》。羅宇芳譯。台北：中福出版社，2009。
- Blythe, Teresa (德蘭·布萊斯)、Daniel Wolpert (丹尼爾沃伯特)。《在虛擬中遇見真實》。劉麗君譯。台北：光啟文化，2014。
- Boyd, Gregory A. (葛雷格·博德)。《親眼見神：透過圖像式禱告體驗耶穌》。黃丹力譯。台北：橄欖出版社，2009。
- Childe, Vere Gordon (戈登·柴爾德)。《人類創造了自身》。余敬東譯。上海：三聯書店，2012。
- Church Discipleship Ministry of the Navigators U.S. (美國導航會門徒事工)。《在神家中成長茁壯》。台北：倍加，2008。
- Dawson, John (約翰·道生)。《為神贏得我們的都市：如何攻破屬靈的堅固營壘》。蔡筱楓譯。台北：以琳書房，1991。
- Deaux, K. (迪奧斯)、F.C. Dane (丹尼)。《九〇年代社會心理學》。楊語云譯。台北：五南出版社，1997。
- Doherty, Catherine de Hueck (杜赫蒂)。《靜隱之所》。梁偉德譯。台北：光啟文化，1996。
- Foster, Richard J. (傅士德)。《屬靈操練禮讚》。周天和譯。香港：學生福音團契，1999。

- 。《屬靈傳統禮讚》。袁達志譯。香港：天道書樓，2001。
- Ganss S. J., George E. (喬治·剛斯)。《神操新譯本：剛斯註釋》。鄭兆沅譯。台北：依納爵靈修中心，2011。
- Giddens, Anthony (紀登思)。《親密關係的轉變：現代社會的性、愛、慾》。周素鳳譯。台北：巨流出版社，2003。
- Green, Thomas H. (多瑪斯·格林)。《鬧市中的黑暗：整合祈禱與行動》。劉文周、吳伯仁譯。台北：上智出版社，2009。
- Hall, Peter. (彼得霍爾)。《文明中的城市》。王志章譯。北京：商務印書館，2016。
- Horney, Karen (荷妮)。《焦慮的現代人》。葉頌壽譯。台北：志文出版社，1975。
- Houston, James M. (侯士庭)。《靈修神學發展史》。台北：中福出版社，2011。
- Kotkin, Joel (喬爾·克特金)。《城市的歷史》。謝佩姮譯。台北：左岸文化，2006。
- Lewis, Jacques, S. J. (劉益思)。《神操淺釋》。沙微譯。台北：光啟文化，1993。
- Lewis, Mumford (劉易士·穆福特)。《歷史中的城市：起源、演變與展望》。宋俊嶺、倪文彥譯。台北：建築與文化，2000。
- Linthicum, Robert G. (林西肯)。《神之城撒旦之城：都市教會的聖經神學》。香港世界宣明會研究及發展部譯。香港：宣道出版社，1996。
- Luther, Martin (馬丁路德)。《基督徒的自由》。陳建勛譯。香港：道聲出版社，1932。
- MacDonald Gordon (麥哥登)。《心意更新：如何調整內心生活》。吳李金麗譯。香港：福音證主出版社，1988。
- Massey, Doreen (朵琳·瑪西)、John Allen (約翰·艾倫)、Pile, Steve (史提夫·派爾)。《都市世界》。王志弘譯。台北：群學出版社，2009。
- McCall, John (馬約翰)。《給上帝空間》。蘇美珍譯。台北：教會公報出版社，2016。
- McCallum, Dennis (麥卡倫)。《解毒後現代》。南南南譯。台灣：校園出版社，2010。
- McClung, Floyd (馬克倫)。《以神的眼光看都市：迎向都市挑戰》。牛膝草小組譯。台北：以琳書房，1993。

- Mead, G.H. (喬治·米德)。《心靈、自我與社會》。胡榮譯。台北：桂冠出版社，1995。
- Merton, Thomas (多默·牟敦)。《默觀生活探秘》。江炳倫譯。台北：光啟文化，1991。
- (梅頓)。《默觀的新苗》。羅燕明譯。台北：基道出版社，1961。
- Mikoleit, Anne (安妮·米柯萊)、Moriz Purckhauer (摩里茲·普克豪爾)。《城市密碼：觀察城市的一百個場景》。洪世民譯。台北：行人文化實驗室，2012。
- Nourwen, Henri J.M. (盧雲)。《活出有愛的生命：俗世中的靈性生活》。新加坡長老會真理堂譯。香港：基道出版社，2005。
- 。《羅馬城的小丑戲：獨處、獨身、禱告及默觀》。袁達志譯。香港：基道出版社，1990。
- 。《始於寧謐處：默想基督徒生命》。洪麗婷譯。香港：基道出版社，2001。
- Orum, Anthony M. (安東尼·奧羅姆)。《城市的世界：對地點的比較分析和歷史分析》。陳向明、曾茂娟、任遠譯。上海：人民出版社，2005。
- Palmer, Parker J. (巴默爾)。《行動靈修學》。張玫珊譯。台北：校園出版社，2013。
- Park, R.E. (帕克)、E.W. Burgess, (伯吉斯)、R.D. Mckenzie, (麥肯齊)。《都市社會學》。宋俊嶺、吳建華、王登斌譯。北京：華夏出版社，1987。
- Peterson, Eugene H. (畢德生)。《俗世聖徒：平凡人的靈性生活》。匯思譯。香港：天道書樓，2005。
- Pirenne, Henri (亨利·皮雷納)。《中世紀的都市：經濟和社會史評論》。陳國樑譯。北京：商務印書館，1985。
- Rohr, Richard (理查·羅爾)。《默觀，看見生命的實相》。王淑玫譯。台北：啟示出版社，2012。
- Rolheiser, Ronald (榮·羅海瑟)。《四碎之燈：重新發現天主的臨在》。陳芝音譯。台北：光啟文化，2010。
- 。《不安的靈魂：從慾望、罪惡感與自我中得釋放》。台北：光啟文化，2011。
- Savage, Mike (麥克·沙維奇)、Alan Warde (艾倫·渥爾德)。《都市社會學》。

- 孫清山譯。台北：五南出版社，2004。
- Thurian, Max (杜理安)。《現代人與靈性生活》。周天和譯。香港：基督教文藝出版社，1986。
- Vanhoozer, Kevin J. & Others (范浩沙等)。《日常神學》。陳群英、黃大德譯。香港：天道書樓，2011。
- Willard, Dallas (魏樂德)。《心靈的重塑》。譚晴譯。香港：天道書樓，2006。
- 。《靈性操練真諦》。文子梁、應仁祥譯。台北：校園出版社，2006。
- Wilson, Michael (威爾遜)。《都市牧養學》。文國偉譯。香港：基督教文藝出版社，1991。

(二)、中文專書：

- 王佳煌。《都市社會學》。台北：三民書局，2005。
- 中華基督教行道會聯會。《影響都市，改變世界：讓我們來改變全世界》。台北：天恩出版社，2002。
- 毛樂祈。《小老百姓神學：在 21 世紀真實世界跟隨耶穌》。台北：校園出版社，2013。
- 辛晚教。《都市及區域計劃》。台北：詹氏出版社，2011。
- 周學信。《行動的原點》。台北：校園出版社，2015。
- 。《可有一席為你？後現代情境下的神學反省》。台北：華神出版社，2001。
- 林季芸。《空間的價值向度》。台北：田園城市，2011。
- 胡恩威主編。《消滅香港》。香港：進念·二十面體，2006。
- 唐佑之。《教會在後現代的省思》。香港：卓越書樓，1993。
- 。《在神面前：靈性生活的操練》。香港：浸信會出版社，2001。
- 夏鑄九、王志弘編譯。《空間的文化形式與社會理論讀本》。台北：明文書局，1993。
- 郭鴻標。《歷代靈修傳統巡禮》。香港：香港基督徒學會，2002。
- 梁天樞。《簡明聖經史地圖解》。台北：橄欖出版社，2005。
- 陳秉璋、陳信木。《邁向現代化：當代社會問題與現代人的煩惱》。台北：桂冠出版社，1993。

- 陳明竺。《都市設計》。台北：創興出版社，1992。
- 陳東升。《金權都市：地方派系、財團與臺北都會發展的社會學分析》。台北：巨流出版社，1995。
- 張德泉。《敬虔的操練：基督徒屬靈模式的探索》。台北：校園出版社，1986。
- 張文軍。《後現代教育》。台北：揚智出版社，1998。
- 黃克鑣、盧德主編。《基督宗教靈修學史》。台北：光啟文化，2012。
- 劉景華。《走向重商時代：社會轉折中的西歐商人和城市》。北京：中國社會科學，2007。
- 廖正宏。《人口遷移》。台北：三民書局，1985。
- 鄭祥福。《後現代主義》。台北：揚智出版社，1999。
- 龍冠海。《社會學》。台北：三民書局，1997。
- 。《都市社會學理論與應用》。台北：三民書局，1991。
- 蔡禾著。《都市社會學講義》。北京：人民出版社，2011。
- 蔡貴恆、崔妙姍合著。《都市人的靈命塑造》。香港：天道書樓，2005。
- 譚沛泉。《平凡生活與靈修》。香港：道風山基督教叢林，2004。
- 。《基督徒靜觀靈修》。香港：基督教靜觀靈修學會，2014。
- 。《我的心渴慕你：靜觀靈修與修道精神》。香港：基道出版社，2015。
- 蔡麗貞。《十字架討厭的地方：世紀末教會爭論議題》。台北：華神出版社，2001。

(三)、論文

- 徐佳君。〈都市空間規劃與生活方式之研究〉。碩士論文，政治大學地政研究所，2008。
- 張雅琪。〈塑造都市外部空間之研究：以台北市空間美學為例〉。碩士論文，台北大學都市計劃研究所，2000。
- 溫振華。〈二十世紀初之臺北都市化〉。博士論文，臺灣師範大學歷史研究所，1985。
- 葛行慧。〈台灣地區的都市與都市化〉。碩士論文，東海大學社會學研究所，1988。
- 劉畹芳。〈「身體：空間」經驗的現象學研究〉。碩士論文，南華大學建築與

景觀，2002。

謝偉士。〈當代都市化過程中基督教會空間演變初探：以 1945 年以後之台中市為例〉。碩士論文，東海大學建築研究所，1999。

(四)、專書文章

劉清虔。〈從梅頓的靈修學看靈修的公共性〉。於《心靈饗宴》，劉錦昌主編，227-55。新竹：聖經書院，2011。

章英華。〈都市化與機會結構及人際關係態度〉。於《變遷中的台灣社會：第一次社會變遷基本調查資料的分析》，楊國樞、瞿海源主編，159-94。台北：中央研究院民族學研究所，1988。

Gottdiener, M.。〈當今的馬克斯：昂希·列斐伏爾與《空間之生產》〉，於《空間與社會理論譯文選》，王志弘編譯，193-203。台北：自印，1995。

(五)、期刊文章

王佳煌、李俊豪。〈台北都會區居著模式之研究：隔離、分殊、群聚或階層〉。《都市與計劃》，卷 40，第四期 (2013)：325-54。

尤建新。〈都市定義的發展〉。《上海管理科學》，第三期 (2006)：68。

伊慶春、章英華。〈都市意象：以台北市居民為例的探討〉。《中國社會學刊》，卷 13，第十三期 (1989)：43-66。

——。〈台灣地區不同家庭形態的偏好及其含意〉。《台大社會學刊》，第十七期 (1985)：1-14。

貝內爾 (David Banner)。〈默觀禱告的實踐〉。《靈深一席談》，第四期 (2009)：19。

克辛。〈整合默觀、憐憫及爭取公義〉。《靈深一席談》。陳錦榮譯，第十一期 (2012)：82-88。

何傑。〈美學、梅頓與默觀禱告〉。《靈深一席談》，第四期 (2009)：12。

——。〈浴在神愛中的默觀〉。《靈深一席談》，第四期 (2009)：4。

李謁政。〈九份的空間美學：作為建築師鄉愁的深層想像〉。《當代》，第一百零

- 五期 (1995)：40-51。
- 周志龍、辛晚教。〈都市文化與空間規劃芻議〉。《都市與計劃》，卷 40，第四期 (2013)：305- 23。
- 邱英浩、張至敏。〈環境色彩對都市意象之影響：以桃園縣大溪老街為例〉。《都市與計劃》，卷 40，第一期 (2013)：81- 102。
- 周素卿、詹麗芬。〈臺北都會區居住空間之分化類型〉。《國立臺灣大學理學院地理學系地理學報》，第十七期 (1994)：147- 68。
- 許志偉。〈「靈性」與「屬靈神學」〉。《今日華人教會》，第一百六十四期 (1993)：37- 40。
- 許開明。〈現代人，你算甚麼〉。《今日華人教會》，第一百六十五期 (1993)：24- 27。
- 章英華。〈變遷社會中的家戶組成與奉養態度：台灣的例子〉。《台大社會學刊》，第二十三期 (1994)：1- 33。
- 梁燕城。〈人文、身體與靈性空間：論都市文化的思想框架〉。《文化中國》，第七十期 (2011)：92- 97。
- 程秀波。〈消費主義及其倫理困境〉。《河南師範大學學報 (哲學社會科學版)》，卷 31，第五期 (2004)：76- 78。
- 傅士德 (R. Foster)。〈靈命塑造的方針：未來三十年優先要作的三件事〉。《校園》卷 51，第五十四期 (2009)：32- 38。
- 傅仰止。〈都市社會學的兩大傳統：淺析 Simmel 與 Wirth〉。《思與言》，第二十一期 (1983)：159- 64。
- 傅仰止。〈都市人的社會心理特質：公私場域之分〉。《中國社會學刊》，卷 18 (1995)：17- 73。
- 張惟皓、張效通。〈以空間型構法則分析都市型態之研究架構〉。《健康與建築雜誌》卷 2，第一期 (2015)：1- 9。
- 彭順強。〈梅頓融合「默觀」與「行動」〉。《靈深一席談》，第十二期 (2013)：12- 16。
- 。〈梅頓融合默觀與行動〉。《靈深一席談》，第十二期 (2013)：13。
- 蔡元雲。〈資訊世界的誘惑〉。《今日華人教會》，第一百六十四期 (1993)：12- 14。
- 蔡麗貞。〈曠野的呼召〉。《華神院訊》，十二月號 (2013)。
- 顏玉雲。〈從後現代主義到後殖民主義的台灣文化研究〉。《人文藝術學報》，第二期 (2003)：55- 76。

二、英文資料：

(一)、英文專書：

- Belsey, Catherine. *Poststructuralism: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press, 2002.
- Berger, Robert L. *Human Behavior: A Perspective for the Helping Professions*. London: Longman Group, 1991.
- Boa, Kenneth. *Conformed to His Image: Biblical and Practical Approaches to Spiritual Formation*. N.Y.: Harper Collins, 2009.
- Bourgeault, Cynthia. *Centering Prayer and Inner Awakening*. Oxford: Cowley Publications, 2004.
- Chapin, F.S. and F. Weiss. *Urban Growth Dynamics in a Regional Cluster of Cities*. New York: John Wiley, 1962.
- Clement, Oliver. *The Roots of Christian Mysticism*. N.Y.: New City Press, 1995.
- Dickens, Peter. *Urban Sociology*. London: Harvester Wheatsheaf, 1990.
- DuBose, Francis M. *How Churches Grow in An Urban World*. Nashville: Broaman Press, 1978.
- Dunne, Tad. *Spiritual Exercises for Today: A Contemporary Presentation of the Classic Spiritual Exercises of Ignatius Loyola*. San Francisco: Harper, 1991.
- Ellul, Jacques, *The Meaning of the City*. Grand Rapids: W.B. Eerdmans Publishing Co., 1970.
- Evagrius of Pontus. *The Praktikos*. Translated by John Eudes Bamberger. Collegeville: Cistercian Publications, 1970.
- Fischer, Claude S. *The Urban Experience*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1984.
- Harvey, David. *The Urbanization of Capital*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1985.
- Jameson, Fredric. *Postmodernism, or the Culture Logic of Late Capitalism*. NC: Duke University Press, 1991.
- Johnston, R.J., *Spatial Structures: Introducing the Study of Spatial System in Human Geography*, Perth: Methuen and Co. Ltd., 1973.
- Leech, Kenneth. *Soul Friend*. PA: Morehouse Publishing, 2001.

- Lefebvre, Henri. *The Production of Space*. Mass: Blackwell, 1992.
- Merton, Thomas. *Contemplation in a World of Action*. N.Y.: Doubleday, 1971.
- Rivlin, Robert. & Gravelle, Karen. *Deciphering the Senses: The Expanding World of Human Perception*. New York: Simon and Schuster, 1984.
- Saint Catherine of Genoa, *The Spiritual Doctrine of Saint Catherine of Genoa*,
Charlotte: Tan Books, 1974.
- Soja, Edward W. *Thirdspace: Journeys to Los Angeles and Other Real and Imagined Place*. Oxford: Basil Blackwell, 1996.
- The Unknown Author, *The Cloud of Unknowing*. N.Y.: Doubleday, 1973.
- Ware, Corinne. *Discover Your Spiritual Type: A Guide to Individual and Congregational Growth*. Bethesda: Alban Institute, 1995.
- Warf, Barney. *The Spatial Turn: Interdisciplinary Perspective*. London: Routledge, 2009.
- Williams, Raymond. *The Country and the City*. Oxford: Oxford University Press, 1975.

(二)、專書文章

- Braithwait, V., and W. A. Scott. "Values." in *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, edited by J. P. Robbins, P. R. Shaver and L. S. Wrightsman, 661- 753. New York: Academic Press, 1990.

(三)、英文期刊

- Averbeck, Richard E. "Spirit, Community, and Mission: A Biblical Theology or Spiritual Formation." *Journal of Spiritual Formation & Soul Care* 1, no. 1 (2008): 27- 53.
- McCauley, C. & Taylor, J. "Is There Overload of Acquaintances in the City?" *Environmental Psychology and Non-Verbal Behavior* 1 (1976): 41- 55.
- Wirth, Louis, "Urbanism as a Way of Life." *The American Journal of Sociology* 44, no. 1 (1938): 1- 24.

三、網路資料

- Xuanjun Xie。〈萬神說〉。 <https://books.google.com.tw>。
- 行政院主計處。〈都市化程度〉。 <http://www.stat.gov.tw/public/Data/662017264471.pdf>。
- 弗羅仁汀·司馬仁達齊 (Florentin Smarandache)。〈中道辨證法與唯道主義自然哲學 (Chinese Neutrosophy and Taoist Natural Philosophy)〉。
<https://books.google.com.tw>。
- 地理教師。〈地理空間的定義〉。 <http://www.dljs.net/dlsk/50315.html>。
- 百度百科。〈烏爾城〉。 <https://wapbaike.baidu.com>。
- 周學信。〈真正的屬靈人〉。 tfcf.twfc.org.tw>get_file。
- 吳寧。〈列斐伏爾的城市空間社會學理論及其中國意義〉。 <https://wk.baidu.com>。
- 吳鐸。〈都市社會學〉。 http://www.china001.com/show_hdr。
- 俞金堯、劉健。〈權力創造都市：論農業時代的都市起源〉。
<http://www.study.ccln.gov.cn>。
- 陳郁芝。〈工作—居住空間均衡性之探討：以台北都會區為例〉。
<https://nccur.lib.nccu.edu.tw/bitstream/140.119/35851/6/25702306.pdf>。
- 張俊。〈都市生活與城市空間關係的研究〉。 <http://www.201.119.108.161.93>
- 張琴惠。〈歸心祈禱〉。 <http://www.ctts.org.tw>>newsletter。
- 張偉斌。〈都市化與都市的定義〉。
https://lms.citl.cyut.edu.tw/sys/read_attach.php?id=488808。
- 維基文庫。〈聯合國人類環境宣言〉。 <https://zh.m.wikisource.org>。
- 維基百科。〈國家人口密度列表〉。 <https://zh.m.wikipedia.org>。
- 廖本全。〈城市保護區的危機：台北市個案〉。 <http://www.ecology.org.tw>。
- 齊美爾 (G. Simmel)。〈大都會與精神生活 (The Metropolis and Mental Life)〉。費勇
譯。 <https://read01.com>。
- 寶羅。〈如何與神同行：時刻思慕神〉。 <http://blog.udn.com/1698/20928875>。

四、工具書

- R. Laird Harris, Gleason L. Archer, Jr., and Bruce K. Waltke. *Theological Wordbook of the Old Testament, II*. Chicago: Moody Press, 1980.

表一：都市社會學主要派別：

都市化派	角色分化、次屬關係、價值觀的世俗化及規範秩序解體，主要研究與農村生活方式相聯繫的社會機制如何被都市取代。
亞社會派	把人視為自然界組成的一部分，認為人類在生物亞社會的壓力和動力下被迫作出種種反應，人類行為就是這種亞社會壓力和動力共同作用的結果。
生存學派	主要研究居民如何組織自己以保證人類生存的需要，都市化是居民創造出來的，用以容納大量居民的組織形式；都市化的進程直接取決於生生活動的分工程度，分工又取決於社會技術發展水平。
經濟學派	主要從經濟角度分析都市化和都市社會問題，認為都市化是市場和經濟活動的重新組合，原來單一的第一產業逐漸派生出第二、第三產業；與此同時，整個社會，特別是都市的社會組織也隨之變化。
環境學派	都市問題基本上是由于都市生活背離了人性的尺度和大自然環境，他們主張徹底改造都市結構，以達到與自然和諧一致的目的，並且提出了許多都市規劃和都市改造的意見。
技術學派	主要從技術角度研究都市位置、都市間的相互依賴關係、都市人口和經濟活動的空間模式。
價值學派	強調非經濟、非技術的價值觀對都市結構和土地使用模式的影響，認為社會文化制度對都市模式具有重要的作用，居民價值觀和感情上的差別造成都市的差別。

摘自吳鐸，《都市社會學》。

表二：台灣都市層級與人口規模分類

都市層級	都市性質	人口規模
第六級	台灣地區中樞管理中心	200萬人
第五級	區域中心	50人~100 萬人
第四級	次區域中心	23人~33 萬人
第三級	地方中心	10人~15 萬人
第二級	一般市鎮	5人~8 萬人
第一級	農村中心	

（資料來源：張偉斌。《都市化與都市的定義》。依據行政院經建會的分類。）

都市化地區分類定義

凡在同一區域內，合於下列標準之一者為都市化地區：

1. 一個具有二萬人以上的聚居地，其人口密度達每平方公里三百人以上者。
2. 不同市、鎮、鄉之二個以上闢林聚居地，其人口述合計達二萬人以上，且平均人口密度達每平方公里三百人以上者。

資料來源：行政院主計處 www.stat.gov.tw



表三：世界十大人口密度最高的國家/地區

排名	國家/地區	人口	面積（平方公里）	密度（每平方公里人口）
—	澳門（地區）	642,900	30.3	21,218
1	摩納哥	32,796	1.95	16,818
2	新加坡	5,076,700	715.8	7,092
—	香港（地區）	7,290,825	1,105.6	6,594
—	加薩走廊（地區）	1,657,155	360	4,603
—	直布羅陀（地區）	29,441	6.5	4,529
3	梵蒂岡	832	0.44	1,891
4	巴林	1,214,705	665	1,827
5	馬爾地夫	394,999	300	1,317
6	馬爾他	408,333	316	1,292
—	百慕達（地區）	68,679	53.3	1,289
7	孟加拉	158,570,535	144,000	1,101
—	根西（地區）	65,068	78	834
—	澤西（地區）	94,161	116	812
8	模里西斯	1,303,717	1,865	699
—	巴貝多（地區）	286,705	431	665
9	中華民國（臺灣）	23,461,708	36,193	648
—	阿魯巴（地區）	106,113	193	550
10	聖馬利諾	31,817	61.2	520

（資料來源：維基百科，採用CIA《世界概況》，最後更新2011年7月）

表四 台灣地區都市類別一覽表

都市類別/發展特色	都市類別
依人口規模分	<p>依亞經會(ECAFE)建議標準分類：</p> <p>1 市鎮：人口規模從2 萬至5 萬人</p> <p>2 中型都市：人口規模從5 萬至10 萬人</p> <p>3 大型都市：人口規模從10 萬至50 萬人</p> <p>4 都會區：人口規模從50 萬人以上</p> <p>5 首都：人口規模不一</p>
依主要功能分	<p>1 商業型都市 ○6 政治型都市</p> <p>2 工業型都市 ○7 文教型都市</p> <p>3 宗教型都市 ○8 觀光型都市</p> <p>4 軍事型都市 ○9 漁港型都市</p> <p>5 農林型都市</p>
依主要產業型態分	<p>1 農業都市：規有農村小型商業服務功能</p> <p>2 農商都市：兼具小型工業功能</p> <p>3 農工商都市</p> <p>4 工商服務都市：具有主要商業功能</p> <p>5 高層級工商服務都市：兼具主要經濟中心功能</p>
依區位條件分	<p>1 水岸都市 5 海港都市</p> <p>2 平原都市 6 山谷都市</p> <p>3 海島都市 7 高山都市</p> <p>4 交通樞紐都市</p>
依階層分	<p>1 第一級：農村中心，人口在5 萬人以下</p> <p>2 第二級：一般市鎮，人口在5 萬至8 萬人</p> <p>3 第三級：地方中心，人口在10 萬至15 萬人</p> <p>4 第四級：次區域中心「人口在23 萬至33 萬人</p> <p>5 第五級：區域中心，人口在50 萬至100 萬人</p> <p>6 第六級：台灣地區中樞管理中心，人口約為200 萬人</p>
依綜合指標分	<p>台灣地區依主管單位訂定規劃作業標準，綜合人口規模經</p>

濟結構、都市階層、行政地位等指標，可分為以下幾類：

- 1 鄉街：村落及農村集居地區，人口規模3 萬人以下，功能以農業為主，為鄉治所在。
- 2 市鎮：一般市鎮地區，人口3 萬至10 萬人，功能以農商並動，兼有小型工業，為市鎮公所所在地。
- 3 都市：地方中心，人口10 萬至20 萬人，功能以農、工、商並重，一般為縣轄都市；如台北縣之三重、新莊。
- 4 中都市：次區域中心都市，人口20 萬至50 萬人，功能以工商並重且具有主要商業性質，一般為縣轄市地區；如新營市、豐原市。
- 5 大都市：區域中心都市，人口50 萬人以上，功能具較高級之工商業服務且_____為經濟中心，為省轄市之都市；如台南市、台中市。
- 6 衛星市：位於大都市外圍之都市；經濟上主要依賴大都市，在經濟、社會、交通與大都市具有密切關係；如中和、永和是台北市之衛星都市。

資料來源：辛晚教，「都市及區域計劃」(2011)。

表五：全球主要地區都市人口比率概況

	1975 年	1990 年	2003 年	單位：% 1975- 2003 年 平均年增率
全球	37.3	43.2	48.3	0.9
已開發地區	67.2	71.8	74.5	0.4
發展中地區	26.9	35.2	42.1	1.6
非洲	25.3	31.9	38.7	1.5
亞洲	24.0	31.9	38.8	1.7
中華民國	60.2	66.9	69.1	0.5
中國大陸	17.4	27.4	38.6	2.8
日本	56.8	63.1	65.4	0.5
南韓	48.0	73.8	80.3	1.8
歐洲	66.0	71.5	73.0	0.4
英國	82.7	88.7	89.1	0.3
拉丁美洲及加勒比海	61.2	71.1	76.8	0.8
北美洲	73.8	75.4	80.2	0.3
美國	73.7	75.3	80.1	0.3
加拿大	75.6	76.6	80.4	0.2
大洋洲	71.7	70.1	73.1	0.1
澳洲	85.9	85.1	92.0	0.2

資料來源：行政院主計處，《都市化程度》一文中依據聯合國統計。

表六：我國都會區都市人口比率概況

	1990 年	2005 年	增減人數
總人口（萬人）	2 040	2 277	237
都會區	1 364	1 580	216
大都會區	1 273	1 473	200
臺北基隆	611	665	54
高雄	251	276	25
臺中彰化	167	220	53
桃園中壢	135	187	52
臺南	109	125	16
次都會區	91	107	16
新竹	56	69	14
嘉義	35	37	2

資料來源：行政院主計處，《都市化程度》中依據行政院主計處之統計。