

# 建立內在的秩序

「能将紧凑的生活，和秩序以及内心的平静结合，是人格成熟标的之一。要达到这种平衡，需要真的努力。」

2018年6月27日

圣奥斯定在他人生道路的尾声时，写下了这句话：pax omnium rerum tranquillitas ordinis（万物的平安是秩序带来的安宁）[1]。他得出这样的结论，是作为一个多年来持续要满足不同任务的需求的人的经验总结：对交托给了他的那一部分天主子民的灵

性生命的照顾；他大量的讲道；社会和文化发生改变的动荡时期所带来的挑战。所以，这句说话不是他处身於安宁的退休生活时所写的心得，而是他处於喧嚣、繁忙，以及在各种无法预测的需求的日常生活时所写的。这位圣人的核心生活是日常的攻克。随著时间的推移，他「坚定走向目标」的努力，最终造就了他强大的人格。

「能将紧凑的生活，和秩序以及内心的平静结合，是人格成熟的标誌之一。要达到这种平衡，需要真的努力。」圣施礼华曾对一位提到他在工作上遇到的困难的人说：「我在想象看到你也穿著这件神父袍！我也有不同的任务。我们必须在紊乱之中建立秩序。」[2] 秩序，是我们生命中的和谐，是我们一点一点，从每日生活的战场上必须博得的战利品。「先从最不令人愉快但最紧迫的工作开始做，当我们想放弃时用毅力仍坚持履行我们的职责，不把我们今天该完成

的工作留到明天：用这一切，来取悦祂，我们的父，天主！」[3]

## 自我掌控

这安详的鬥争，不只是關於我们的行为和充满每一天的任务，也關於我们的心灵。没有内在的跳动，秩序只是时间的管理、「任务优化」、只求效率，而不是基督化的成熟的真正锻炼。基督化的一致性，建立在持续的流动上，从内到外，从外到内。它随著人的自我掌控、随著个人的活动、内心的反思与谨慎的秩序而成长。

我们意识到要获得这种内在的和谐所遇到的障碍。在我们体会到圆满的基督徒生活的强大吸引力时，我们常感受到不同的、有时甚至是相反的倾向。圣保禄宗徒曾经强烈地表示：

「所以我发现这条规律：就是我愿意为善的时候，总有邪恶依附著我。因为照我的内心，我是喜悦天主的法律；可是，我发觉在我的肢体内，另有一条法律，与我理智所赞同的法律

交战，并把我掳去，叫我隶属于那在我肢体内的罪恶的法律。」[4]我们知道某一件事是好的，但却会被另一件事所吸引。我们意识到自己正在吸引我们的事和应该做的事中挣扎，有时最终会令自己陷在迷惘中。我们甚至可能认为，自己行事不一致也无伤大雅——这正是摇摆不定的爱情的一个明确的信号。

然而，我们的内心会响起上主对纳塔乃耳的讚美：「看，这确实是一个以色列人，在他内毫无诡诈。」[5]那些努力聆听天主的呼声的人，自然会激起他人的极大敬意。有著一心一意的心灵的人是有魅力的，因为他们的一切都是真实的。相反，有著双重生活，寻找补偿（即使是微小的），缺乏真诚，会损害灵魂的美丽。由於我们很容易被这些小缺陷所克服，我们需要变得简樸，并且坚毅地改正自己。这样，我们会避免在生活的海洋中漂泊的风险。

## 演奏天主的旋律

使我们的内心生活有秩序，不仅仅是以我们的智力「主宰」我们的想象力，和引导我们的感受和情感的力量。我们必须留意这些我们生活中的同伴所蕴含的信息。换句话说，我们不能通过压制其中一种旋律来纠正这种不和谐：天主创造了的我们是「複调」的。自我掌控，即是节制，不是头脑冷漠。天主想让我们有一颗「大而强壮，温柔，亲热，精致」的心。

[6]

我们可以像是用我们的心为天主演奏一样。但是若要演奏得好，我们还需适当地调校这件乐器，使之发出正确的音符。我们需要教导我们的情感，为真正好的事物建立敏感度，因为它符合人性所有的维度。我们的感受给我们整个生命赋予了色彩，并且让我们更深入地了解周围发生的事情。尽管如此，就像色彩不平衡的画不会吸引人，和走调的乐器也会令人生厌，

情感变幻莫测的心，也会破坏我们人格的和谐，损害我们和他人的关系，有时甚是严重地。

圣施礼华建议人用「七个螺栓」锁住自己的心。<sup>[7]</sup> 正如他有一次解释道：「要用我建议的七个螺栓锁住你的心：在七罪宗上，每一个都锁上一个。但是不要放弃拥有一颗心。」<sup>[8]</sup> 在过去的日子所累积的经验，包括在基督宗教还未涉足的地区，都揭示出如果对这些情感和本能不加以控制，它们将会像洪水般冲击我们，在所到之处播种毁灭。这不是一个要去堵截洪水的问题，而是去做工程师所做的，引导洪流湧入涡轮机内使它发电。一旦这些可将树木连根拔起、将房屋冲毁的洪流被引导，人就可以平安地生活，并利用发出的电力去照亮和暖化自己的家。如果我们的精神不能以稳定的方式引导我们的本能和情感衝动，我们就无法感到平安或冷静，内心生活也就无法存在。

## 妥善管理时间

懒惰是一种无形的病毒，能使松懈的人心灵麻痹。所以克服懒惰是我们掌握自己人生的先决条件。懒惰最喜欢植根於没有明确目标、或用错方法追求目标的人身上。「请不要将懒惰、粗心或拖延重要的事看成为平安的一种。」[9] 只要我们能培养专心致志，不怕劳苦和不拖延的好习惯，我们就能拥有一个灵敏、强壮和平安的心灵。

我们也不能忽视与懒惰相对立的极端——混乱无序的实践主义。「我的孩子，不要被太多事情束缚著……很多人都过著焦虑劳碌的生活；但他们越是焦虑劳碌就越难维持对信仰的虔诚。」[10] 一个真正成熟的人，会懂得如何思考和替自己要做的事排序。只要我们拥有成熟的心灵，我们就不会被自身无穷的慾望所困扰。我们应该及早计划和分配自己的时间，有弹性地优先处理逼切的事，而不是事到

临头才着急。这样我们就能够避免重要的事取替了逼切的事。我们当然无须事先计划所有事。但正如圣施礼华经常说：「因为我们不能一时间把所有事情完成，所以我们应该好好组织自己的时间表。」

每天都会有一些我们能预先安排的重要时刻，例如：睡觉、起床、灵修活动、工作、吃饭……。然后，在该做的事上，我们全力以赴，竭尽所能——即是以爱德去做。「时时刻刻做好每件小事：做好本分，专注工作。」[11]归根结底，这就是个人成圣的锻鍊。它不会成为我们的枷锁，因为它引领我们达致一个伟大的目标：锺悦天主，并为他人带来喜乐。同时，这份催逼著我们生活有序的爱，也让我们知道，在甚麽时候应该为了别人的需要，或是为了彰显天主的临在，而将定好了的时间表搁在一旁。

## 灵性培育

灵性是人类内心世界最重要的部份，它把人的优点、品质、性格和行为整合成为一个个体。任何人如果能够留在灵性的内心世界，梳理不同的感官，让心灵得到宁静的空间，就能发展出更丰盛的人格，提高与他人联繫和沟通的能力。本笃十六世说：「沉默是组成交流的一个部分，没有沉默的时刻，就不会有深刻有意义的话语。」[12]

为了避免活得肤浅，我们需要花时间思考身边所发生的事情、思考曾经读过的书籍或是别人告诉我们的故事，和最重要的是思考上主的启示。反思可以拓宽和丰富我们的心灵，帮助我们整合生活中各种工作、人际关係、休閒活动等各方面，继而融入上主为我们準備的、基督化的生活计划之中。习惯思考，意味著我们会学习进入灵性当中，使我们克服焦躁和混乱的思想。因此，我们若在上主面前默想和思考，心灵将会敞开。「谁不会在晚上，一天刚刚结束的时候，独个

儿的抚心自问，今天我过得怎样？有过什麼思考？它在我的心灵有没有留下什麼痕迹？」[13]

如果我们摆脱紧张的生活，放下待办的事情和内心不同的欲望，并且放慢生活的节奏，使我们外在生活和内在生活都感到安静，我们才会得到心灵的宁谧。然後，我们才能汲取深度的知识和经验。我们会学到惊讶、思考、体会心灵的丰盛，和倾听上主的声音。当我们与心灵丰盛的人交流时，我们会享受而且感到乐此不疲，因为在分享之中，我们同时能贡献自己内心独有的感觉和思考。

在静默之中，我们可以听到天主的声音。圣经告诉我们，当上主在曷勒布山显现给厄里亚先知时，上主并没有出现在能够打碎巨石的狂风中、可怕的地震中、或是後來的火焰中，而是在温柔的微风中。[14] 安静是美丽的。它并不是虚空的。它是充实而真实的生活，并且让人与天主建立亲密

的对话。「悦耳的无声：沉默的乐韵，有如恋人的歌曲，在音符中引领我们朝向上主。」[15]

## 心灵的智慧

「拥有洞察力的智者总是受人尊敬。」[16] 从反思中洞察事物道理的能力，会使我们有动机去建立更深入的生命导向。然後，就如阳光使菓子慢慢成熟，酝酿成心灵里智慧之泉，帮助我们做正面的决定。

面对困难时，我们并不总是需要立即作出反应。谨慎常常会使我们在作出判断或作出决定之前，懂得寻求进一步的信息，因为事情很多时候并不像最初看起来那样。一个成熟的人，懂得认真思考问题，以过往类似的经历反覆印證，并向适当的人寻求意见。最重要的，更要向上主祈求指示，这對於一个基督徒来说，是一种自然甚至近乎是反射性的行动。「在寻求上主的指示前，不要作出任何决定。」[17] 这样，就更容易在每一情况下作

出深思熟虑的决定，而非以肤浅的识见、以安逸的处境、以过去的坏习惯或是以来自四周围环境的压力来左右我们的决定。儘管每个决策都涉及风险，我们还是会得到所需的勇气，做出决定并且立即执行它，即使以後我们意识到自己犯了错，亦能够果断的作出修订。

基督化的恒常不变性，是丰富的内修生活的成果，使我们醉心於理想并坚持下去。「主啊，请赐予我恩典，令我放弃一切与自己有关的事。除了祢的荣耀，我别无所求。因为世上的一切都只是为了实践祢的爱！」[18]

Jose Benito Cabaníña – Carlos  
Ayxelá

---

[1] 圣奥斯定，《天主之城》第十九章，13，1

[2] 圣施礼华，摘录自1972年11月23日的聚会的笔记

[3] 圣施礼华，《天主之友》，67

[4] 罗 7:21-23

[5] 若 1:47

[6] 《天主之友》，177

[7] 圣施礼华，《道路》，161、188

[8] 摘录自1974年6月30日於智利圣地牙哥的聚会的笔记。「称之为宗，因为是其他罪过和其他恶习的製造者。罪宗就是骄傲、悭吝、嫉妒、忿怒、迷色、贪饕、懒惰」《天主教教理》，1866

[9] 圣施礼华，《鍊炉》，467

[10] 德训篇，11:10-11

[11] 《道路》，815

[12] 教宗本笃十六世，2012年1月24日第46届世界传播日的文告

[13] 教宗方济各，2014年10月10日的讲道

[14] 参列王纪上，19:11-13

[15] 教宗方济各，2013年12月12日的讲道

[16] 箴言，16:21

[17] 《道路》，266

[18] 《鍊炉》，247

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/jian-li-nei-zai-de-zhi-xu/](https://opusdei.org/zhs/article/jian-li-nei-zai-de-zhi-xu/)  
(2026年1月15日)