

人在数位年代中需要 保持内心的宁静

面对科技日新月异带来的种种「噪音」，我们需要培养内心的宁静，好能听到圣神在我们灵魂内的呼声。这是一篇有关基督徒生活的新文章。

2021年7月9日

—— 节制这个美德是一个盟友

—— 学习的价值

—— 保护静默的时光

新科技增加了人可以随时随地存取的资讯的量，我们再不会因为能即时接收来自远方的新闻而感到意外。我们也越来越容易知道世界各地发生的事。但资讯的迅速传播也带来新挑战，尤其是怎样正确地管理这么多来自不同来源的资讯。

随着资讯流通不断加强，我们每个人都有必要培养一份深思的态度，让自己更好地辨别哪些资讯确实是有价值的。有时这是困难的，因为「资讯流通的速度，超出我们反省与判断的能力，无法带来较为平衡、准确的自我表达方式」[1]。而且，由于形形色色的外来刺激（文字讯息、照片、音乐等）会吸引我们的注意，我们面临的危机是惯性地立即回应它们，令我们本来要做的工作也被搁在一旁。

静默也是沟通的过程中的一部分。它给我们反省的时刻，让我们能吸收我们察觉到的事物，以给予适当的回应。「靈感在静默中涌现，且具有深度；在静默中，我们更清楚的了解我们想要說什么，或我们对别人有什么期盼；我们知道如何表达自己。」[2]

静默在基督徒生活中的角色非常重
要，因为它是培养内心的宁静的先决
条件，而这内心的宁静使我们能够听
到天主圣神的声音，从而紧随祂的行
动。圣施礼华将静默与成果及有效性
互相关联。[3] 教宗方济各呼吁信徒
祈祷，「愿置身于噪音中的现代男
女，能再发现安静的价值，并学习聆
听天主和兄弟姊妹的声音。」[4] 在
这由新科技塑造的环境中，我们如何
能够达致内心的宁静呢？

节制这个美德是一个盟友

圣施礼华提到一个我们很容易感同身
受的经验：「你说：『我的工作事
务，总是在最不合宜的时候蜂拥而

来，在我的头脑里嗡嗡叫。』这就是我之所以建议你：规定一段内心守静默的时间，收敛心神，把好你内外感官的门户。」^[5]如要达致内心的收敛，以让我们专心做好并圣化手上的工作，我们需要为自己的感官把关。这要诀尤其适用于使用电子媒体时；正如我们运用世物时，也要适可而止。

当我们使用数位工具时，节制这个美德是守护我们内在自由的一个盟友。

「我们应有足够的能力去节制」^[6]，因为节制让我们能有秩序地使用这些工具，引导我们的行动臻于至善。节制也引导我们秉着身为天主子女的尊严，衡量每一件东西的真正价值，正确地使用它们。

如要在使用电子装置及服务时作出正确的选择—即使它们是免费提供亦然—我们要考虑的不只是它们的吸引力或实用性，还有它们是否合乎一个自我节制的生活方式。它会帮助我善用

时间，还是会分散我的专注力呢？这些附加功能值得我去因此而购买这件新产品吗？还是我可以用现有的装置去将就一下呢？

成圣这个理想使我们超越什么是可做、什么不可做的问题。要问的是：做这件事能够使我更亲近天主吗？圣保禄在给格林多教会写的书信中的话十分有启发性：「『凡事我都可行』，但不全有益；『凡事我都可行』，但我却不受任何事物的管制。」^[7]今天，当我们考虑是否采用某些标榜能送出即时或相对快捷的「优惠」，而鼓励人重复使用的电脑商品或服务时，圣保禄这个关于自制的肯定对我们有新的适切性。学会如何在使用它们时限制自我，能帮助我们避免烦躁或紧张的心态，甚至能避免上瘾。圣施礼华的一个简洁的提示对此非常有用：「你要习惯说『不』。」^[8]他还劝勉我们要以正面的态度去作这场奋斗：「因为这种藏于心底的胜利能促进我们内心的平

安，我们把这种平安带到家庭、社会、以至全世界。」[9]

我们如何使用新科技，取决于我们各人面对的情况和需要。在这范畴中，我们纵然有他人的指引和建议，仍需要找出自己的尺度。我们常要问自己一道重要的问题就是：我们是否适度地节制呢？举例说，电邮能帮助我们与朋友保持紧密联系；但如果电邮太多，以至经常打断我们的工作或学习，我们或会流于轻率和荒废时间了。如果这真的发生了，自制就能帮助我们去克服自己的急躁，推迟回复的时间，使自己能集中精神去做需要全心投入的工作，或者专注于正在与我们交谈的人身上。

在这范畴上，有些态度能帮助我们保持节制，譬如限制自己只在一些特定时间上网，预先订定每天查阅社交媒体或电邮多少次，在晚间将电子装置离线，以及在用膳时，或诸如退省等需要深入省思的日子避免使用它们。

我们应该只在适当的时间和地方上网，好让我们不会漫无目的地在网路上游荡，以免进入到一些违反基督徒价值观的网站，至少也避免浪费时间。

如果我们深信，我们最崇高的抱负远超过点击网页可以带来的瞬间快感，就能帮助我们付出更大努力去活出节制这个美德。透过培养这个德行，我们能锻炼出坚强的品格。生命中因缺乏节制而或许被蒙蔽了的姿彩就会重获姿彩。「我们知道自己的能力照顾他人的需要，有能力和别人分享一己所有，有能力为伟大的理想奉献精力。」[10]

学习的价值

学习能引导人对增进更高尚的知识的欲望，因而经常被视为与节制息息相关。圣多玛斯阿奎纳将好学这个德行定义为「对认识事物具有一定的热忱和兴趣」[11]，这需要人压服追求逸乐与懒散的心态。当我们越努力有规

律地思考某事物时，我们就会越渴望去学习和认识它。

如果我们的知识是为了服务他人，为了增加我们以纯洁的心灵去热爱世界，那么我们对知识的渴求就会更加丰富。我们自然会很热心地去跟上周的文化和社会的变迁，因为我们想使它们服膺天主。但这大大有别于焦躁地关注世界最新的消息，例如好奇地要知道一切，生怕自己会错过当中任何一件。这种无序的态度最终会令人变得肤浅、知识散乱，难与天主保持亲密关系，对使徒工作也会变得不冷不热。

新科技因能扩阔资讯的来源，故为学术研究、挑选家庭度假地点等等方面都能帮上不少忙。然而，对知识的渴求容易流于各式各样的失序，例如放下必须进行的工作或专题研究而去做一些「不甚有用的东西」[12]，如查看最新的新闻或回复一个电邮。

圣多玛斯所指的那「使灵魂恍惚和不安」^[13] 的无序的好奇能使人心闷闷不乐，使人灵因为未能回应自己所受的召叫——这召叫需要人努力亲近天主及为周围的人服务——而感到沮丧。这种灵性上的没精打采，能与一个人身心上的焦虑共存。相反，好学这个习惯能在我们要工作和与他人建立关系时带给我们力量，而且能帮助我们善用时间，甚至在非常需要花心思的活动中找到乐趣。

保护静默的时光

节制能给我们修正成圣的道路，因为它可以产生内在的秩序，让我们将理智和意志都集中在手上的工作上。

「你真的想做圣人吗？履行每一刻细微的责任：做你该做的事，聚精会神地去做。」^[14] 要得到圣宠，要在圣德上增长，我们必须埋首专注于每一件事；我们成圣有赖于此。

新科技会令人变得肤浅吗？这要看人如何运用它。无论如何，我们都要提

防分心：「你让你的感官和机能饥不择食。之后，你体会到：漫无目的，思想无法集中，意志消沉，情欲蠢蠢欲动。」[15]

显然，当我们过度使用手机或互联网，令自己分心时，我们的祈祷生活就会遇到严重的障碍。「我们天主的子女应该是默观的人：在不休的喧闹声中，懂得如何透过与上主漫长的交谈中，找到灵魂的静默。」[16]

圣施礼华写道：「静默是内修生活的守门人。」[17]他又鼓励生活在俗世之中的信友们在努力工作的同时也适时地寻找一些能够更深入地反省的时间。他特别指出妥善准备自己参与弥撒的重要性。在这新科技无孔不入的环境中，基督徒要找时间和空间去尽量收敛自己的感官、想象、思维和意志，以亲近天主。如同先知厄里亚一样，我们不会在嘈杂的环境中，只会在轻微细弱的风声中发现天主的临在。[18]

一个人收敛心神能够开启他与基督对话的空间，但这需要我们暂时将一些费神的活动搁在一旁。祈祷需要我们远离一切使我们分神的事物，而这往往包括实质上的：停用装置上的讯息通知，关闭程式，甚至关机。这是我们要将目光转向天主，将其余的一切都交托在祂手中的时候。

而且，静默能使我们更专注于他人，加深与他们的弟兄之情，让我们体认到哪些人「需要帮助、爱和关怀」。

[19] 在这科技发达，激发我们整天都要充满新活动和杂音的时代，我们在自己内心和周围培养宁静是好的。教宗方济各在反思媒体在现今文化中的角色时，邀请我们「找回一种审慎和冷静的态度。这样的态度需要时间，需要聆听与静默的能力 … 如果我们真正专注地聆听他人，我们会学到以不同的眼光看世界，开始欣赏人類经验在不同文化与传统中显现出來的多姿多采。」 [20] 透过努力培养聆听与寻找宁静空间的态度，我们能开放自己

去聆听他人，并以一种特别的方式去体验天主在我们的灵魂内及在世上的作为。

J.C. Vasconez – R. Valdes

[1] 教宗方济各，2014年1月24日第四十八届世界传播日文告「传播是为建立真实的相遇文化而服务」

[2] 教宗本笃十六世，2012年1月24日第四十六届世界传播日文告「福传之路：静默和言语」

[3] 参阅圣施礼华，《犁痕》300, 530

[4] 教宗方济各，2013年9月祈祷总意向

[5] 圣施礼华，《犁痕》，670

[6] 圣施礼华，《天主之友》，84

[7] 格前 6:12

[8] 圣施礼华, 《道路》, 5

[9] 圣施礼华在1972年10月28日一次聚会中摘录的笔记

[10] 圣施礼华, 《天主之友》, 84

[11] 圣多玛斯阿奎纳《神学大全》第十一册: 论勇德与节德 (II-II), 第166题「论好学」, 第2-3节

[12] 同上, II-II, 第167题「论好奇」, 第1节

[13] 圣多玛斯阿奎纳, 《论恶》, 第11题, 第4节

[14] 圣施礼华, 《道路》, 815

[15] 同上, 375

[16] 圣施礼华, 《炼炉》, 738

[17] 圣施礼华, 《道路》, 281

[18] 列上 19:12

[19] 《与施礼华蒙席会谈》, 96

[20] 教宗方济各, 2014年1月24日第四十八届世界传播日文告

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/ren-zai-shu-wei-nian-dai-
zhong-xu-yao-bao-chi-nei/](https://opusdei.org/zhs/article/ren-zai-shu-wei-nian-dai-zhong-xu-yao-bao-chi-nei/) (2026年1月
29日)