

opusdei.org

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。「灵感在静默中涌现，且具有深度；在静默中，我们更清楚的了解我们想要说什么，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，还是只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。「我们知道自己有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围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，开始欣赏人类经验在不同文化与传统中显现出来的多姿多采。」 [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)