opusdei.org

建立內在的秩序

「能將緊湊的生活，和秩序以及內心的平靜結合，是人格成熟的標誌之一。要達到這種平衡，需要真的努力。」

2018年6月27日

聖奧斯定在他人生道路的尾聲時，寫下了這句話：pax omnium rerum tranquillitas ordinis（萬物的平安是秩序帶來的安寧）[1]。他得出這樣的結論，是作為一個多年來持續要滿足不同任務的需求的人的經驗總結：對交托給了他的那一部分天主子民的靈

性生命的照顧；他大量的講道；社會和文化發生改變的動蕩時期所帶來的挑戰。所以，這句說話不是他處身於安寧的退休生活時所寫的心得，而是他處於喧囂、繁忙，以及在各種無法預測的需求的日常生活時所寫的。這位聖人的核心生活是日常的攻克。隨著時間的推移，他「堅定走向目標」的努力，最終造就了他強大的人格。

「能將緊湊的生活，和秩序以及內心的平靜結合，是人格成熟的標誌之一。要達到這種平衡，需要真的努力。」聖施禮華曾對一位提到他在工作上遇到的困難的人說：「我在想象看到你也穿著這件神父袍！我也有不同的任務。我們必須在紊亂之中建立秩序。」[2] 秩序，是我們生命中的和諧，是我們一點一點，從每日生活的戰場上必須博得的戰利品。「先從最不令人愉快但最緊迫的工作開始做，當我們想放棄時用毅力仍堅持履行我們的職責，不把我們今天該完成的工

作留到明天：用這一切，來取悅祂，我們的父，天主！」[3]

自我掌控

這安詳的鬥爭，不只是關於我們的行為和充滿每一天的任務，也關於我們的心靈。沒有內在的跳動，秩序只是時間的管理、「任務優化」、只求效率，而不是基督化的成熟的真正鍛煉。基督化的一致性，建立在持續的流動上，從內到外，從外到內。它隨著人的自我掌控、隨著個人的活動、內心的反思與慬慎的秩序而成長。

我們意識到要獲得這種內在的和諧所遇到的障礙。在我們體會到圓滿的基督徒生活的強大吸引力時，我們常感受到不同的、有時甚至是相反的傾向。聖保祿宗徒曾經強烈地表示：「所以我發現這條規律：就是我願意為善的時候，總有邪惡依附著我。因為照我的內心，我是喜悅天主的法律；可是，我發覺在我的肢體內，另有一條法律，與我理智所贊同的法律

交戰，並把我擄去，叫我隸屬於那在我肢體內的罪惡的法律。」[4] 我們知道某一件事是好的，但卻會被另一件事所吸引。我們意識到自己正在吸引我們的事和應該做的事中爭扎，有時最終會令自己陷在迷惘中。我們甚至可能認為，自己行事不一致也無傷大雅——這正是搖擺不定的愛情的一個明確的信號。

然而，我們的內心會響起上主對納塔乃耳的讚美：「看，這確實是一個以色列人，在他內毫無詭詐。」[5] 那些努力聆聽天主的呼聲的人，自然會激起他人的極大敬意。有著一心一意的心靈的人是有魅力的，因為他們的一切都是真實的。相反，有著雙重生活，尋找補償（即使是微小的），缺乏真誠，會損害靈魂的美麗。由於我們很容易被這些小缺陷所克服，我們需要變得簡樸，並且堅毅地改正自己。這樣，我們會避免在生活的海洋中漂泊的風險。

演奏天主的旋律

使我們的內心生活有秩序，不僅僅是以我們的智力「主宰」我們的想象力，和引導我們的感受和情感的力量。我們必須留意這些我們生活中的同伴所蘊含的信息。換句話說，我們不能通過壓制其中一種旋律來糾正這種不和諧：天主創造了的我們是「複調」的。自我掌控，即是節制，不是頭腦冷漠。天主想讓我們有一顆「大而強壯，溫柔，親熱，精致」的心。[6]

我們可以像是用我們的心為天主演奏一樣。但是若要演奏得好，我們還需適當地調校這件樂器，使之發出正確的音符。我們需要教導我們的情感，為真正好的事物建立敏感度，因為它符合人性所有的維度。我們的感受給我們整個生命賦予了色彩，並且讓我們更深入地了解周圍發生的事情。盡管如此，就像色彩不平衡的畫不會吸引人，和走調的樂器也會令人生厭，

情感變幻莫測的心，也會破壞我們人格的和諧，損害我們和他人的關系，有時甚是嚴重地。

聖施禮華建議人用「七個螺栓」鎖住自己的心。[7] 正如他有一次解釋道：「要用我建議的七個螺栓鎖住你的心：在七罪宗上，每一個都鎖上一個。但是不要放棄擁有一顆心。」[8] 在過去的日子所累積的經驗，包括在基督宗教還未涉足的地區，都揭示出如果對這些情感和本能不加以控制，它們將會像洪水般沖擊我們，在所到之處播種毀滅。這不是一個要去堵截洪水的問題，而是去做工程師所做的，引導洪流湧入渦輪機內使它發電。一旦這些可將樹木連根拔起、將房屋沖毀的洪流被引導，人就可以平安地生活，並利用發出的電力去照亮和暖化自己的家。 如果我們的精神不能以穩定的方式引導我們的本能和情感衝動，我們就無法感到平安或冷靜，內心生活也就無法存在。

妥善管理時間

懶惰是一種無形的病毒，能使鬆懈的人心靈麻痺。所以克服懶惰是我們掌握自己人生的先決條件。懶惰最喜歡植根於沒有明確目標、或用錯方法追求目標的人身上。「請不要將懶惰、粗心或拖延重要的事看成為平安的一種。」[9] 只要我們能培養專心致志，不怕勞苦和不拖延的好習慣，我們就能擁有一個靈敏、強壯和平安的心靈。

我們也不能忽視與懶惰相對立的極端——混亂無序的實踐主義。「我的孩子，不要被太多事情束縛著.....很多人都過著焦慮勞碌的生活；但他們越是焦慮勞碌就越難維持對信仰的虔誠。」[10] 一個真正成熟的人，會懂得如何思考和替自己要做的事排序。只要我們擁有成熟的心靈，我們就不會被自身無窮的慾望所困擾。我們應該及早計劃和分配自己的時間，有彈性地優先處理逼切的事，而不是事到

臨頭才着急。這樣我們就能夠避免重要的事取替了逼切的事。我們當然無須事先計劃所有事。但正如聖施禮華經常說：「因為我們不能一時間把所有事情完成，所以我們應該好好組織自己的時間表。」

每天都會有一些我們能預先安排的重要時刻，例如：睡覺、起床、靈修活動、工作、吃飯.....。然後，在該做的事上，我們全力以赴，竭盡所能——即是以愛德去做。「時時刻刻做好每件小事: 做好本分，專注工作。」[11] 歸根結底，這就是個人成聖的鍛鍊。它不會成為我們的枷鎖，因為它引領我們達致一個偉大的目標：鍾悅天主，並為他人帶來喜樂。同時，這份催逼著我們生活有序的愛，也讓我們知道，在甚麼時候應該為了別人的需要，或是為了彰顯天主的臨在，而將定好了的時間表擱在一旁。

靈性培育

靈性是人類內心世界最重要的部份，它把人的優點、品質、性格和行為整合成為一個個體。任何人如果能夠留在靈性的內心世界，梳理不同的感官，讓心靈得到寧靜的空間，就能發展出更豐盛的人格，提高與他人聯繫和溝通的能力。本篤十六世說：「沉默是組成交流的一個部分，沒有沉默的時刻，就不會有深刻有意義的話語。」[12]

為了避免活得膚淺，我們需要花時間思考身邊所發生的事情、思考曾經讀過的書籍或是別人告訴我們的故事，和最重要的是思考上主的啟示。反思可以拓寬和豐富我們的心靈，幫助我們整合生活中各種工作、人際關係、休閒活動等各方面，繼而融入上主為我們準備的、基督化的生活計劃之中。習慣思考，意味著我們會學習進入靈性當中，使我們克服焦躁和混亂的思想。因此，我們若在上主面前默想和思考，心靈將會敞開。「誰不會在晚上，一天剛剛結束的時候，獨個

兒的撫心自問，今天我過得怎樣？有過什麼思考？它在我的心靈有沒有留下什麼痕跡？」[13]

如果我們擺脫緊張的生活，放下待辦的事情和內心不同的欲望，並且放慢生活的節奏，使我們外在生活和內在生活都感到安靜，我們才會得到心靈的寧謐。然後，我們才能汲取深度的知識和經驗。我們會學到驚訝、思考、體會心靈的豐盛，和傾聽上主的聲音。當我們與心靈豐盛的人交流時，我們會享受而且感到樂此不疲，因為在分享之中，我們同時能貢獻自己內心獨有的感覺和思考。

在靜默之中，我們可以聽到天主的聲音。聖經告訴我們，當上主在曷勒布山顯現給厄里亞先知時，上主並沒有出現在能夠打碎巨石的狂風中、可怕的地震中、或是後來的火焰中，而是在溫柔的微風中。[14] 安靜是美麗的。它並不是虛空的。它是充實而真確的生活，並且讓人與天主建立親密

的對話。「悅耳的無聲：沉默的樂韻，有如戀人的歌曲，在音符中引領我們朝向上主。」[15]

心靈的智慧

「擁有洞察力的智者總是受人尊敬。」[16] 從反思中洞察事物道理的能力，會使我們有動機去建立更深入的生命導向。然後，就如陽光使菓子慢慢成熟，醞釀成心靈裡智慧之泉，幫助我們做正面的決定。

面對困難時，我們並不總是需要立即作出反應。謹慎常常會使我們在作出判斷或作出決定之前，懂得尋求進一步的信息，因為事情很多時候並不像最初看起來那樣。一個成熟的人，懂得認真思考問題，以過往類似的經歷反覆印證，並向適當的人尋求意見。最重要的，更要向上主祈求指示，這對於一個基督徒來說，是一種自然甚至近乎是反射性的行動。「在尋求上主的指示前，不要作出任何決定。」[17] 這樣，就更容易在每一情況下作

出深思熟慮的決定，而非以膚淺的識見、以安逸的處境、以過去的壞習慣或是以來自四周圍環境的壓力來左右我們的決定。儘管每個決策都涉及風險，我們還是會得到所需的勇氣，做出決定並且立即執行它，即使以後我們意識到自己犯了錯，亦能夠果斷的作出修訂。

基督化的恆常不變性，是豐富的內修生活的成果，使我們醉心於理想並堅持下去。「主啊，請賜予我恩典，令我放棄一切與自己有關的事。除了祢的榮耀，我別無所求。因為世上的一切都只是為了實踐祢的愛！」[18]

Jose Benito Cabaniña – Carlos Ayxelá

---

[1] 聖奧斯定，《天主之城》第十九章，13，1

[2] 聖施禮華，摘錄自1972年11月23日的聚會的筆記

[3] 聖施禮華，《天主之友 》，67

[4] 羅 7:21-23

[5] 若 1:47

[6]《天主之友》，177

[7] 聖施禮華，《道路》，161、188

[8] 摘錄自1974年6月30日於智利聖地牙哥的聚會的筆記。「稱之為宗，因為是其他罪過和其他惡習的製造者。罪宗就是驕傲、慳吝、嫉妒、忿怒、迷色、貪饕、懶惰」《天主教教理》，1866

[9] 聖施禮華，《鍊爐》，467

[10] 德訓篇，11:10-11

[11]《道路》，815

[12] 教宗本篤十六世，2012年1月24日第46屆世界傳播日的文告

[13] 教宗方濟各，2014年10月10日的講道

[14] 參列王紀上，19:11-13

[15] 教宗方濟各，2013年12月12日的講道

[16] 箴言，16:21

[17]《道路》，266

[18]《鍊爐》，247

---

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/jian-li-nei-zai-de-zhi-xu/ (2025年12月16日)