

人在數位年代中需要 保持內心的寧靜

面對科技日新月異帶來的種種「噪音」，我們需要培養內心的寧靜，好能聽到聖神在我們靈魂內的呼聲。這是一篇有關基督徒生活的新文章。

2021年7月8日

—— 節制這個美德是一個盟友

—— 學習的價值

—— 保護靜默的時光

新科技增加了人可以隨時隨地存取的資訊的量，我們再不會因為能即時接收來自遠方的新聞而感到意外。我們也越來越容易知道世界各地發生的事。但資訊的迅速傳播也帶來新挑戰，尤其是怎樣正確地管理這麼多來自不同來源的資訊。

隨著資訊流通不斷加強，我們每個人都有必要培養一份深思的態度，讓自己更好地辨別哪些資訊確實是有價值的。有時這是困難的，因為「資訊流通的速度，超出我們反省與判斷的能力，無法帶來較為平衡、準確的自我表達方式」[1]。而且，由於形形色色的外來刺激（文字訊息、照片、音樂等）會吸引我們的注意，我們面臨的危機是慣性地立即回應它們，令我們本來要做的工作也被擱在一旁。

靜默也是溝通的過程中的一部分。它給我們反省的時刻，讓我們能吸收我們察覺到的事物，以給予適當的回應。「靈感在靜默中湧現，且具有深度；在靜默中，我們更清楚的了解我們想要說什麼，或我們對別人有什麼期盼；我們知道如何表達自己。」[2]

靜默在基督徒生活中的角色非常重要，因為它是培養內心的寧靜的先決條件，而這內心的寧靜使我們能夠聽到天主聖神的聲音，從而緊隨祂的行動。聖施禮華將靜默與成果及有效性互相關聯。[3] 教宗方濟各呼籲信徒祈禱，「願置身於噪音中的現代男女，能再發現安靜的價值，並學習聆聽天主和兄弟姊妹的聲音。」[4] 在這由新科技塑造的環境中，我們如何能夠達致內心的寧靜呢？

節制這個美德是一個盟友

聖施禮華提到一個我們很容易感同身受的經驗：「你說：『我的工作事務，總是在最不合宜的時候蜂擁而

來，在我的頭腦裡嗡嗡叫。』這就是我之所以建議你：規定一段內心守靜默的時間，收斂心神，把好你內外感官的門戶。」[5] 如要達致內心的收斂，以讓我們專心做好並聖化手上的工作，我們需要為自己的感官把關。這要訣尤其適用於使用電子媒體時；正如我們運用世物時，也要適可而止。

當我們使用數位工具時，節制這個美德是守護我們內在自由的一個盟友。「我們應有足夠的能力去節制」[6]，因為節制讓我們能有秩序地使用這些工具，引導我們的行動臻於至善。節制也引導我們秉著身為天主子女的尊嚴，衡量每一件東西的真正價值，正確地使用它們。

如要在使用電子裝置及服務時作出正確的選擇——即使它們是免費提供亦然——我們要考慮的不只是它們的吸引力或實用性，還有它們是否合乎一個自我節制的生活方式。它會幫助我善用

時間，還是只會分散我的專注力呢？這些附加功能值得我去因此而購買這件新產品嗎？還是我可以現用現有的裝置去將就一下呢？

成聖這個理想使我們超越什麼是可做、什麼不可做的問題。要問的是：做這件事能夠使我更親近天主嗎？聖保祿在給格林多教會寫的書信中的話十分有啟發性：「『凡事我都可以』，但不全有益；『凡事我都可以』，但我卻不受任何事物的管制。」[7] 今天，當我們考慮是否採用某些標榜能送出即時或相對快捷的「優惠」，而鼓勵人重複使用的電腦商品或服務時，聖保祿這個關於自制的肯定對我們有新的適切性。學會如何在使用它們時限制自我，能幫助我們避免煩躁或緊張的心態，甚至能避免上癮。聖施禮華的一個簡潔的提示對此非常有用：「你要習慣說『不』。」[8] 他還勸勉我們要以正面的態度去作這場奮鬥：「因為這種藏於心底的勝利能促進我們內心的平

安，我們把這種平安帶到家庭、社會、以至全世界。」[9]

我們如何使用新科技，取決於我們各人面對的情況和需要。在這範疇中，我們縱然有他人的指引和建議，仍需要找出自己的尺度。我們常要問自己一道重要的問題就是：我們是否適度地節制呢？舉例說，電郵能幫助我們與朋友保持緊密聯繫；但如果電郵太多，以至經常打斷我們的工作或學習，我們或會流於輕率和荒廢時間了。如果這真的發生了，自制就能幫助我們去克服自己的急躁，推遲回覆的時間，使自己能集中精神去做需要全心投入的工作，或者專注於正在與我們交談的人身上。

在這範疇上，有些態度能幫助我們保持節制，譬如限制自己只在一些特定時間上網，預先訂定每天查閱社交媒體或電郵多少次，在晚間將電子裝置離線，以及在用膳時，或諸如退省等需要深入省思的日子避免使用它們。

我們應該只在適當的時間和地方上網，好讓我們不會漫無目的地在網路上遊蕩，以免進入到一些違反基督徒價值觀的網站，至少也避免浪費時間。

如果我們深信，我們最崇高的抱負遠超過點擊網頁可以帶來的瞬間快感，就能幫助我們付出更大努力去活出節制這個美德。透過培養這個德行，我們能鍛煉出堅強的品格。生命中因缺乏節制而或許被蒙蔽了的姿彩就會重獲姿彩。「我們知道自己有能力照顧他人的需要，有能力和別人分享一己所有，有能力為偉大的理想奉獻精力。」[10]

學習的價值

學習能引導人對增進更高尚的知識的慾望，因而經常被視為與節制息息相關。聖多瑪斯阿奎納將好學這個德行定義為「對認識事物具有一定的熱忱和興趣」[11]，這需要人壓服追求逸樂與懶散的心態。當我們越努力有規

律地思考某事物時，我們就會越渴望去學習和認識它。

如果我們的知識是為了服務他人，為了增加我們以純潔的心靈去熱愛世界，那麼我們對知識的渴求就會更加豐富。我們自然會很熱心地去跟上周圍的文化和社會的變遷，因為我們想使它們服膺天主。但這大大有別於焦躁地關注世界最新的消息，例如好奇地要知道一切，生怕自己會錯過當中任何一件。這種無序的態度最終會令人變得膚淺、知識散亂，難與天主保持親密關係，對使徒工作也會變得不冷不熱。

新科技因能擴闊資訊的來源，故為學術研究、挑選家庭度假地點等等方面都能幫上不少忙。然而，對知識的渴求容易流於各式各樣的失序，例如放下必須進行的工作或專題研究而去做一些「不甚有用的東西」[12]，如查看最新的新聞或回覆一個電郵。

聖多瑪斯所指的那「使靈魂恍惚和不安」[13] 的無序的好奇能使人心悶悶不樂，使人靈因為未能回應自己所受的召叫——這召叫需要人努力親近天主及為周圍的人服務——而感到沮喪。這種靈性上的沒精打采，能與一個人身心上的焦慮共存。相反，好學這個習慣能在我們要工作和與他人建立關係時帶給我們力量，而且能幫助我們善用時間，甚至在非常需要花心思的活動中找到樂趣。

保護靜默的時光

節制能給我們修正成聖的道路，因為它可以產生內在的秩序，讓我們將理智和意志都集中在手上的工作上。

「你真的想做聖人嗎？履行每一刻細微的責任：做你該做的事，聚精會神地去做。」[14] 要得到聖寵，要在聖德上增長，我們必須埋首專注於每一件事；我們成聖有賴於此。

新科技會令人變得膚淺嗎？這要看人如何運用它。無論如何，我們都要提

防分心：「你讓你的感官和機能飢不擇食。之後，你體會到：漫無目的，思想無法集中，意志消沉，情慾蠢蠢欲動。」[15]

顯然，當我們過度使用手機或互聯網，令自己分心時，我們的祈禱生活就會遇到嚴重的障礙。「我們天主的子女應該是默觀的人：在不休的喧鬧聲中，懂得如何透過與上主漫長的交談中，找到靈魂的靜默。」[16]

聖施禮華寫道：「靜默是內修生活的守門人。」[17] 他又鼓勵生活在俗世之中的信友們在努力工作的同時也適時地尋找一些能夠更深入地反省的時間。他特別指出妥善準備自己參與彌撒的重要性。在這新科技無孔不入的環境中，基督徒要找時間和空間去盡量收斂自己的感官、想像、思維和意志，以親近天主。如同先知厄里亞一樣，我們不會在嘈雜的環境中，只會在輕微細弱的風聲中發現天主的臨在。[18]

一個人收斂心神能夠開啟他與基督對話的空間，但這需要我們暫時將一些費神的活動擱在一旁。祈禱需要我們遠離一切使我們分神的事物，而這往往包括實質上的：停用裝置上的訊息通知，關閉程式，甚至關機。這是我們要將目光轉向天主，將其餘的一切都交託在祂手中的時候。

而且，靜默能使我們更專注於他人，加深與他們的弟兄之情，讓我們體認到哪些人「需要幫助、愛和關懷」。

[19] 在這科技發達，激發我們整天都要充滿新活動和雜音的時代，我們在自己內心和周圍培養寧靜是好的。教宗方濟各在反思媒體在現今文化中的角色時，邀請我們「找回一種審慎和冷靜的態度。這樣的態度需要時間，需要聆聽與靜默的能力 ... 如果我們真正專注地聆聽他人，我們會學到以不同的眼光看世界，開始欣賞人類經驗在不同文化與傳統中顯現出來的多姿多采。」[20] 透過努力培養聆聽與尋找寧靜空間的態度，我們能開放自己

去聆聽他人，並以一種特別的方式去體驗天主在我們的靈魂內及在世上的作為。

J.C. Vasconez – R. Valdes

[1] 教宗方濟各，2014年1月24日第四十八屆世界傳播日文告「傳播是為建立真實的相遇文化而服務」

[2] 教宗本篤十六世，2012年1月24日第四十六屆世界傳播日文告「福傳之路：靜默和言語」

[3] 參閱聖施禮華，《犁痕》300，530

[4] 教宗方濟各，2013年9月祈禱總意向

[5] 聖施禮華，《犁痕》，670

[6] 聖施禮華，《天主之友》，84

[7] 格前 6:12

[8] 聖施禮華，《道路》，5

[9] 聖施禮華在1972年10月28日一次聚會中摘錄的筆記

[10] 聖施禮華，《天主之友》，84

[11] 聖多瑪斯阿奎納《神學大全》第十一冊：論勇德與節德 (II-II)，第166題「論好學」，第2-3節

[12] 同上，II-II，第167題「論好奇」，第1節

[13] 聖多瑪斯阿奎納，《論惡》，第11題，第4節

[14] 聖施禮華，《道路》，815

[15] 同上，375

[16] 聖施禮華，《鍊爐》，738

[17] 聖施禮華，《道路》，281

[18] 列上 19:12

[19] 《與施禮華蒙席會談》, 96

[20] 教宗方濟各, 2014年1月24日第四十八屆世界傳播日文告

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
ren-zai-shu-wei-nian-dai-zhong-xu-
yao-bao-chi-nei/](https://opusdei.org/zht/article/ren-zai-shu-wei-nian-dai-zhong-xu-yao-bao-chi-nei/) (2026年2月16日)