

2020年6月5日

在煩擾中保持適度的平靜  
聖靈降臨節退省 之五



外在的不安

我們太容易受世界的動態與傳遞的內容吸引，大量的接觸與無限可能的交流，極易讓我們被根本的不安包圍。神聖的靜默越來越少，教堂本應是寶貴靜默的場所，甚至也越來成為不安之地。

在聖神的指引下避開不必要的嘈雜與分心是必要的。外在不安的環境，需要我們保有內在的定力。這意味著通過內化祈禱，在靈魂內創立一個讓聖神居住的內在空間，好使我們與聖神同在，與聖神同安。這靜謐的空間——也可說是修行的密室——即使當外部不安時，我們亦可退避至此。

內在的不安

然而，不安與外部環境並無主要關係，它往往仍是一種稍加留意就能感知到的“內在驅動力”。我們還未真正回到天鄉，然而，在與天主的親密關係中，我們能夠找到內心平靜的起點，並由此設置外在生命——使外界任何要求與影響，都無法干擾生命的平靜與穩定。

然而，一般來說，我們易受吸引，將自己暴露於外在與內在的壓力之中。也許是忙於實現各種願望與期待，卻沒有審驗這些願望與期待是否有合理，是否值得去實現。

因此，意識到聖神的臨在，在祈禱中把所有內在明顯的不安與慌亂帶給祂，對我們是有幫助的。聖神能將我們從不安的境況中解脫出來，引導我們進入內心的平靜。這是通過將我們的視線轉向天主而實現的，也就是說，通過以天主的角度觀察我們各自的具體情況而實現的。如樣一來，不安與緊張通常會消失，不自由的壓抑感也會消失。

天主當然不願我們在跟隨耶穌的道路上不安、焦慮，天主要我們在與祂的同在中享有信心與安全。此外，我們所做的每一件事——如果有意識地與天主聯繫起來——都能成為一份天國的協作，而天國的協作當有聖神臨在的“滋味”，而這“滋

味”與我們本性行為的躁動截然不同的。再想想對外界的見證吧，一個不安、緊張的基督徒不可能對他人有吸引力!

聖神所賜的平靜，不僅是暫時的平靜與放鬆，而是內在與天主旨意日益增長的根本一致，讓我們的靈魂得享天主的平安。這種平靜——連同內在的平安——在每一個具體的情況下更新，散播光與明晰，滲透我們的不安。

默想一下經常引發我們內心不安的混亂激情是有益的。

### **無序的激情。**

指我們的本性驅動力，其目標是達到錯誤的或不重要的內容。之所以混亂，是因為它們被作用在錯誤的方向上。

當本性欲望沒有被適當的禁欲主義抑制時，混亂也會發生，會支配人，讓人去做他原本不願做的事情。(參 羅 7: 19)

以憤怒為例。如果忿怒未被馴服，並且因為未能滿足自己的設想而忿怒，那麼人就做不了正確的事情。

控制無序的情感對靈性生命的成長非常重要，為我們成為穩定可靠、不迎風搖擺的人打下良好基礎。在這方面，聖神能給予我們決定性的幫助!

聖神帶來的有序，不僅意味著創世時對混沌的改變，更是改變了罪帶來的混亂，更正罪對我們生命的影響。例如，在激烈的衝突中，激情“沸騰”時，聖神給予調節，馴服相應的情緒，讓出於情緒的言語冷靜下來(誇大的舌頭——參 雅 3:

5-6)，不再惡毒。這炙熱——無法控制的激情——通常會誇大、造成傷害、失去聖神之光賜給我們的客觀性!

記住：當聖神居住在我們內心，並以此為家時，祂的臨在尤其會以愛、以光、以真理的形式表現出來，成為我們內在與外在生命朝向天主內有序的原則。祂不僅照亮我們的心靈，給予我們正確的知識，並且觸碰我們內心的混亂。祂賜給我們力量，好使我們拋開慌亂與燥熱，因著天主的恩寵而得勝。