

# 傾心靜聽

## 四、內心的雜音 (Inner Noise)

這種內心的雜音，我也分七方面來看，有的是很簡單，只是提醒我們注意，如果我們內心深處不夠寧靜，是聽不到天主的聲音的。同時，內在的寧靜也需要外在的安靜來輔助。

1.物質性的雜音 (Ordinary Physical Noise): 首先我們從物質層面來看，很多人若聽不到周圍的聲音，就感到迷失；有的人不聽收音機就不能工作；有的人開車之前要先開收音機。所以，我們要了解，今日的人大部份是生活在雜音中，而且已經習以為常，不覺得那是「雜音」。例如有人來到修道院作避靜，晚上睡不好是因為太安靜了。而那些住在火車站或飛機場附近的人，習慣了那些吵雜聲，就不以為意。由此可見，背景不同，所受的影響也不同。實際上，雜音的出現會消耗掉很多我們內在的力量，我們要試著幫助自己，減少受外在雜音的影響。例如外出散步時，不要帶隨身聽，而坐在樹下去聆聽周遭自然界的聲音，這樣我們會發現寧靜帶給我們的安詳。即使我們不意識到，但雜音一直是在消耗我們的內力，它不但影響我們的祈禱生活，也影響我們的物質生活，消耗我們的體能，它的影響是很深遠的。因為一旦這些雜音進入你的腦海，就像錄音機似的，不斷地重播而影響你，所以我們需要安靜的環境幫助我們。

又例如當你和你的同伴駕車出外時，他開了收音機，很清楚地在表示他不想和你說話。同樣的，當我們讓周圍的雜音存在時，是表示要放鬆自己，不要面對自己的內心，不要聽自己內心的想法，更不要默想天主的聖言。每人的情況不同，需要不同，但靜默對我們的重要性卻是一樣的。

2.忙碌的心智 (Mental Busyness): 這一點與上述的相似，就是腦子裏東西太多，像聖路加福音中耶穌說：「瑪爾大，瑪爾大，你為許多事操心忙碌了。」我們必須意識到許多人喜歡讓自己很忙碌。腦筋忙碌，心就靜不下來，更談不上讀經或祈禱。祈禱要求接納，如果腦筋太忙，就沒有多餘的時空去接受外來的事物。

有人把練習 *Lectio Divina* 當作研讀聖經，查看經文的來龍去脈、地圖、註解、字義等，這是忙碌的研究。*Lectio Divina* 是要在安靜的環境中，並且用寧靜的心靈才能聽到天主的聲音。我們常為了一些次要事物，而忽視那最重要的一份，以致失去它。

3.一心二用 ( **Divided Heart** ) : 在修道傳統中，很多時候提到避免一心二用。整個修道生活就是要克服這種現象，為能修養到一顆單純的心、簡單的心、純正的心。最好的說法就是聖經中真福八端的「心靈純潔的人」要見到天主，聽到天主，感覺到天主。如果我們的心很亂，就是缺乏單純，是見不到天主的，也聽不到天主的聲音。

4.過份重視外在的事物 ( **External Over-concern** ) : 我們常常太注意外在的事物，雖是相關的，但焦點不同。如果我們一生只為外在的事物而生活，從不給自己時間發展內在的生活，就是我們過份地受外在事物的限制，我們已經失去了自由。此時，任何與神修生活有關的事物，都令我們感到不舒服。我們很努力地，也慷慨地幫助蓋聖堂、辦醫院、教書、管理退省院、埋葬死人、照顧病人、救濟窮人，做了這一切愛的工作。如果我們找不到自己的「心」，我們就越來越無法祈禱。有人問教父中的一位，如何才能得救？他答說：找到你的心。回到你內心的深處，天主就住在那裏，找到祂，一切都沒有問題了。愛德的工作是好事，但天主沒有要求我們做所有的愛德行爲。最重要是先找到自己的「心」。若是找不到，祈禱就很難了。

5.混亂與不定 ( **Alienation** ) : 在祈禱時，開始對生活環境不滿意而引發的憤怒，不是對天主，而是對生活在一起的人。例如：想起新約中所提到的「愛」，問為什麼這些人不愛我？看到聖神的果實時，問為什麼不讓我用我所有的特恩？讀到聖經上任何章節，都會令他生氣，因為他把所讀到的一切都套在周圍人的身上，故此他越來越生氣。因為他只責怪他人，而不知自我反省。這就是我們內心的雜音之一，因此我們聽不到天主的聲音——天主的聖言。

我們的不安和焦慮，也是我們聽不到天主聲音的原因之一。我們靜不下來，所以一直在動，在尋找改變，尋找娛樂，像電視機的遙控器，不斷地按鈕換台，無法定在任何節目上。希臘話中有這麼一個字「**Acedia**」，是很稀有的字，意思是「很不安定」，不能接受約束。這字的特性很代表今日西方的狀況，不願委身於任何約束，給自己很多改變的機會，因此很少能堅持著做好一件事，就像今日的修道聖召。在澳洲人的交談中，發現很多人對宗教很有興趣，喜歡談宗教，在電視上關心宗教的消息等，但他們不要屬於任何特定的教會，或進入任何特定的修道院，即使他們加入了，經過一、二年後就離開。這種現象不只是在宗教方面，在大學、在軍隊都是如此。軍隊亦像修道院似的，有嚴格的訓練，他們自願加入，授受訓練，拿到大學文憑，工作了幾年就離開了。這是今日很普遍的現象，即使看書也是如此，一本沒看完，就換一本，有時只看前幾頁。他們喜歡談書，談一些偉大的新書，但每次只能談到第一章。他們房間裏有很多書，但沒有一本是看完的。

也就是說不論做什麼都是有頭無尾，不肯將自己完全投入，沒有辦法接受規律化的生活。這種困難是安定不下來，每次坐下看書時，就會想起有「更重要」的事要做。唯一的方法就是不去理睬它，將這些瑣碎的事推開，用不同的方法來阻止，例如把鞋脫了，行動不方便，就不會亂跑。但最重要的是去發現內心的能力，想法讓自己定下來讀經，否則永遠做不好一件事，更不用說祈禱了。

實際上這是人的一種通病，早期曠野教父時代及中世紀時期都熟悉這種困難，當我們的熱誠過去之後，這種不安的現象就出現而且很影響我們，使我們放棄過去所努力的一切。因此我們實在需要有自我節制，並去意識到這種不定性會影響我們，使我們無法成為有深度的人。

7. 下意識的原因 (Unconscious Factors)：這點是最不容易發現的，因為是在下意識內，一種很深的心理問題，它會阻止我們傾聽天主的話，或曲解天主的話。通常我們自己不會意識到它的影響，與神師分享自己內心狀況時，他也許會了解它的存在。我們知道，有人在看聖經時，完全誤解它的意思，例如有位年輕女孩，把弟弟的手切斷，因為它犯了罪。聖經上說，你的手使你犯罪，切去它。這女孩是屬於一個怪異的宗教團體，她說這是天主告訴她這樣做。總之，我們要去意識這點，下意識的原因很影響我們。