

# 喧囂中的寧靜 — 來自沙漠教父的心靈智慧

作者：盧雲著

分享：黃敏婷姊妹

選購《喧囂中的寧靜——來自沙漠教父的心靈智慧》的時候，正值香港人處於關係撕裂的狀態，無論在甚麼場所，總要面對一場討論，要有一種立場，要在不同的媒體上追趕新聞，整個社會嘈吵不堪。這時遇上「喧囂中的寧靜」這六個字，心猜想，這本書的內容應與政治民生無關，但我們若相信人的心靈平安，不被外在的環境奪去，就應當渴求在信仰裡尋找安靜，這本書的名字，至少可以產生望梅止渴之效。

靈修大師盧雲的作品，向來對人的心思有深入的探究，能以絲絲入扣的細膩筆觸，描述出內在既複雜又糾纏的世界，總令我有一種內心世界被看穿了的驚喜與羞愧。

這本書分成三個大主題，共三個篇章：獨處、靜默和禱告，是三種靈性的操練。三部分的寫作結構是一致的，先提到一些謬誤，再以第四、五世紀沙漠教父的靈性操練和一些短小故事作例子，教導我們通向上帝的寧靜中，最後指出獨處、靜默和禱告的操練能達至的成果——憐憫、仁慈和單純的服侍。例如獨處，他指出現代人忙碌地生活，很少有空出來的時間，甚麼都不用做，甚至給自己一點休息，一些思考的時間也沒有，「我們被一大堆蜂擁上來的『必須』和『應該』推著往前走，我們也深愛著這些『必須』和『應該』，視它們為主耶穌福音的具體展現。」然而，作者卻看破了「這些強迫性的驅動力，正是靈性生活兩大仇敵的基礎：憤怒與貪婪。」他指出「獨處是改變的熔爐」，但千萬別誤會作者所說的獨處，目的是要過一種遠離世界的生活，成就超凡的氣質，在結論之前，他告訴讀者獨處後的改變，竟然是造就他成為一個擁有憐憫的心腸去服侍他人的人，並且能以寧靜的心回到喧囂的世界中。



第一、二章關於獨處和靜默，他這樣寫道：「獨處使他成了有憐憫心腸的人」，「靜默都是一個非常實際、有效的操練」，「靜默如何在各種不同的事工中，象徵了神的同在」，這使我感到陌生，而陌生感卻使我對作者的描述產生懷疑：真的嗎？我就在這個路口中躊躇，是他言過其實

嗎？是一種推銷的伎倆嗎？但是，第三章關於禱告，閱讀時感受則大大不同了，較容易理解，認同感也比較大。例如他指出，「禱告是生命最重要的一個面向。然而，真相是許多服侍的人都很少禱告，甚至根本就不禱告。他們知道不該忘記禱告……可是……」這是一段活生生的描述，我也是經常在認定禱告和忽略禱告之間徘徊！這時，我猛然醒覺，為甚麼我未能在獨處和靜默的篇章中找到這份感覺？原來我對獨處和靜默缺乏操練，淺薄的體會，使自己在這兩個課題上，未能與作者對談，我卻竟然懷疑他。透過這次經驗，我領悟到謙卑和善意的閱讀是一份修養。

我真的感到好奇，不斷在問，獨處、靜默和禱告，既然不是一種抽離的靈性操練，它是怎樣進到入世的生活，與人同行，又如何成了一個循環，使人在喧囂中尋回寧靜，能在主的蔭下，悠然於入世而不失落，出世而不獨善的生命中。這本書在我的心中，開闢了一片新天地，讓我自己再耕耘下去。這是一種幸福。