

2020年10月15日

克修

(三)



對失序傾向的鬥爭不能僅限於必須對其行割損與馴服，以免削弱我們，甚至可能使我們更容易犯罪的感官領域，還必須適用於紊亂的靈性傾向，因為那也是靈魂的負擔。

控制言談屬於克修範疇，因而也是屬靈鬥爭的一個非常重要的方面。我還要補充一點——我們都知道，更微妙的是，良好的言談可以建樹，甚至加強對思想與情感的處理。

**德訓篇 21:29 說：“愚人的心在口上，明智人的口卻在心裏。”**

首先，要抑制失序的急言。如果不經內心的審視，就立即說出所思所感，那就是“心在口上”。有人可能會認為這種行為特別坦誠，但卻誤判了人的超性狀況。一般來說，人的內心都不那麼清淨的，以至於我們口中的每一句話——話多的時候就更不用說了——都是在用正確的方式去建樹和教導對方。聖經中說：“一切壞話都不可出於你們的口；但看事情的需要，說造就人的話，叫聽眾獲得益處”(弗 4:29)。這是我們的標準。

因此，我們必須學會控制、馴服自己的舌頭，正如雅各伯宗徒所說：  
**"至於舌頭，卻沒有人能夠馴服，且是個不止息的惡物，滿含致死的毒汁"**(雅 3:8) 雅各伯更進一步說，沒有人能馴服它。那麼該怎麼辦呢？絕望嗎？

克修不光是人在努力！當我們為了更好地服侍天主、為了天主而克修時，聖靈將激勵我們的修習，也就是說，聖神將支持與協助我們的一切努力，並自信地解決馴服舌頭這項艱難的工作。因此，我們可以回應宗徒說，在天主的幫助下是可以的，我們向主呼求：**"上主，求你在我的口邊派一守衛，求你在我的唇前派一警備。"**（詠 141:3）

首先，在考察言語的品質前，應該去感知其中是否有負面情緒、責備、指責、傲慢等內容，重要的是減少言談的數量。一個不停說話的人，既不能正確傾聽，也不是言談的主人，也不會充分感知自己所講述的是否對對方有療效或益處。

我們嘴裏說的不一定只是不純潔的話，也有很多無用的話。太多只關乎自然事物的話語會削弱靈魂的韌性，因為那是一種 "放任自流 "的形式，任由自己受控於一種在我們不加控制的情況下會越來越強的驅動力。

言語無比重要，人要為自己的言語負責 “我對你們說：”但我告訴你們：人所說的每句廢話，在審判之日，都要交賬，因為憑你的話，要定你為義人；也憑你的話，要定你為罪人。”（瑪 12:36–37）

想要在屬靈道路上取得進步，就必須學會依靠天主聖神處理自己的言語。這並不是要讓人閉口無不言，而是讓人清晰地認清自己的言語，無論是在數量還是在 "品質 "上。

這一點，在天主的助佑下，需要我們自己的努力。最重要的是，首先要認識到，需要克制自己說話的衝動，而不僅僅將它當作屬於我們的自然氣質的一部分。要記住，克修並不意味著失去生命，而是克制與掌控，好使正確的得以生長，多餘的、有害的甚至有毒的得到克服。

讓我們試一試：**謹口慎言**，在舌頭說話之前，自覺地在內心考慮（口在心上）。

今天我談得更多的是言語的量，當更重要的是言語 "質"。關於這一點，以及如何處理內心的陰暗面，不讓內心的陰暗面決定我們對外界的言語，將是明天的話題！

最後還有一句睿智的話：

當發現自己把握不好言語分寸，總是說太多，或者說言語傷害了別人，換句話自己成了“愚人”，就此，聖經箴言給出了良好的建議：“**愚人不發言，亦可充作智者；若謹口慎言，亦可視為哲人。**”（箴 17:28）

所以，辦法總是有的！阿維拉的聖女大德蘭肯定會同意！