



10. October 2022

**灵性生命系列之
思想的克修主义(三)**

注：最近我們的默想主題關注在靈性生命，願意聆聽當日經文默想的朋友，可以點擊以下鏈接：（路 11： 29-32）：<http://en.elijamission.net/the-sign-of-the-lord-and-his-church-2/>

拒绝无用思想

昨天，我们集中展示了思想禁欲主义的重要性，以获得对思想的控制，能夠自我決定對每種思想予以關注與否。我们尤其关注對邪惡思想必須果斷進行的斗争，好使內在不受影響。

然而，围困我们的不仅仅是想要剝奪我們自由的邪惡思想，更多的是无用的、在生命表層過度娛樂的思想；无关紧要的新闻、世界提供的转瞬即逝的报告、尤其當下媒体轰炸感官的噪音独裁。

在跟随主的道路上，有必要避免--或至少限制--會把我們的注意力從重要的事務上引開的自願的无用思想。

為此，必須加深取得心灵纯洁的决定。在福音的光照下，邪恶、具有破坏性的思想相对容易察觉，明显必须被打击。但還要与不必要的思想保持距离，要在完備之路上做出更深刻的决定。此外，必须学会感知聖神在內在的微妙声音，并认识到灵魂所处的状态。圣保祿为我们提供了對思想克修这一更微妙层面的指导：凡

事都可行，”但不全有益；“凡事都可行，”但不全助人建樹（格前 10：23）。

因此，思想克修的目的不仅为避免有罪的思想，还要求避免那些虽然合法但并不真正有益的思想，好使注意力能越来越集中于天主，讓灵魂获得更大的自由。對此，内心必须做出明确决定。一開始，這可能会引發自我危机，因为我们习惯用无害的想法去分散注意力，而意识不到這樣做的靈性後果。

在做出踏上完備之路的决定后，可能会出现一些想要说服你的“意見”：这样的决定，會讓你失去生活的乐趣或某些自主性。沙漠教父用“暗示”一词来指代，例如，各种恐惧，以强烈的思想感觉的形式，试图影响我们的决定，意在阻止我們將坚决的决定付诸实施，或至少削弱其实现。聖十字若望警告我们，在完備之路上前行的坚定决定之后，往往会受到魔鬼大规模的攻击。

那些“意見”具有误导性，思想克修的目标不是固執地壓抑自我，而是能更深地向天主之爱开放自己。在这个过程中，加強与主的关系，随着时间的推移，获得一种内在的克制，使之成为指南，防止我们被思想的干扰帶偏。值得注意的是，在迈出这一步时，可能会发生这样的情况：在最初走過內在的曠野後，還會受到诱惑，回歸慣常的思维方式。

“心禱”对思想的克修大有助益。心禱旨在引导我们不断祈祷。因此，在進行不需要全神贯注的各种杂务時，我们也可以持續心禱，使心靈與思想都习惯于此。這樣做的一个结果是，在祈禱中发现更多的乐趣，这样，天主聖神能夠约束我们，使我们不被不必要的分心帶偏，不至于在天主那里失去回忆。心禱就像重复某些短頌，但不仅是不时地、在某些时刻地，而是有系统地进行。

以節制之德及思想的克修鍛煉自己，就能進入一個積極配合聖化之路的階段。這時，謹慎的美德開始發揮作用，對於這一主題，我們明天再續……