

## 16. February 2022

### 靈修建議

雅各伯書 1:19–27

我親愛的弟兄們，你們要知道：每人都該敏於聽教，遲於發言，遲於動怒，因為人的忿怒，並不成全天主的正義。因此，你們要脫去一切不潔和種種惡習，而以柔順之心，接受那種在你們心裏，而能救你們靈魂的聖言。不過，你們應按這聖\*言來實行，不要只聽，自己欺騙自己；因為誰若只聽聖言而不去實行，他就像一個人，對著鏡子照自己生來的面貌，照完以後，就離去，遂即忘卻了自己是什麼樣子。至於那細察賜予自由的完美法律，而又保持不變，不隨聽隨忘，卻實際力行的，這人因他的作為必是有福的。

誰若自以為虔誠，卻不箝制自己的唇舌，反而欺騙自己的心，這人的虔誠便是虛假的。在天主父前，純正無瑕的虔誠，就是看顧患難中的孤兒和寡婦，保持自己不受世俗玷污。

我們對宗徒的建議感激不盡，宗徒告訴我們怎樣去實現正確的屬靈生活。遵循這些建議非常重要，如果不能付諸實踐，靈性又如何成長？

教會現今的狀況讓人擔心的並不是智慧的缺乏，而是深刻的靈修生活的缺乏，在面對世俗誘惑、肉欲與魔鬼時被削弱。

細讀這段經\*文，我們能找到一些促進靈修的清晰指示，今天默想其中之一：

“我親愛的弟兄們，你們要知道：每人都該敏於聽教，遲於發言”

當然，這意味著只敏銳地傾聽有價值的內容，且又負責任地預選。關閉耳朵，拒絕俗世內部或外部的喋喋不休，是正確的靈修之路上的基本訓練之一。

天主總是直接或間接地與我們交流，傾聽——或者更確切地說，專注的傾聽——必須以祂的聲音為導向。德語有一個奇妙的辭彙“Lauschen”，意為對來自天主的一切、與祂同在的道路上為我們有益的一切，報以強烈的內在關注。

傾聽時，要保持警醒，另一方面，言語不應只表達自己，而更應充分反映聖神、被聖神充滿。對人講話前需加以審視：是否客觀、是否有怨恨、憤怒與報復？是令人振奮還是有害，是令人清晰還是令人困惑？

應該留意到，我們的言語往往沒有充滿愛。聖神必須從內在改變我們，好叫我們以潔淨的心靈發出良善的言語。那些沖口而出的快言快語往往揭示出內心仍有待淨化。因此，在將言語傳遞給外部世界及他人前，應審視內心，努力克服一切不良傾向。這就是宗徒告誡我們當“箝制唇舌”的原因，首先經過“愛與真理”的淨化，言語才能得到充分的表達。

再補充一個方面。如果急於發言而聆聽不足，則很難客觀地引導對話。危險在於讓自己成為消極的主導，把對話引向自己，但卻缺乏清晰的思路。

敏於聆聽而遲於發言能影響我們整個人，這樣的靈修練習教導我們約束自己。事實上，接下來宗徒還勸誡我們遲於發怒，可我們的唇舌是多麼容易躁動，不該說的話從嘴裏溜出來多麼容易！

控制言語與憤怒的目的並不是要壓制，好像憤怒、輕率甚至不友善的言語並不存在於我們內。要克服它們！我們必須現實地去意識負面情緒，一旦發現負面情緒，則必須通過內在祈禱加以控制，以聖神的祈禱去戰勝她。任何情況下，都不能簡單地放任衝動，任其失序，衝動會支配我們，亦會支配他人。