

2025年8月22日

## 天主内的内在治愈（七）克修：自由的保障

【译注：“克修”指伦理、身心方面的修炼之道，亦即信徒经由收敛内心与克制肉体（妄动），修炼与天主密切结合之道。】

当我们的讨论进入“内在治愈”这一主题的最后部分，我愈发清晰地认识到，天主为治愈并强健灵魂，预备了诸多恩宠的途径。透过这一主题，我希望阐明：作为天主教徒，我们深知，那些因原罪与本罪而受伤的灵魂，必能真实地被天主高举。当我们不断追随天主，灵魂便会渐渐痊愈，并被圣神所充盈。

正如在本主题的首次默想中所提及的，我并未将身体的疾病与灵魂的严重损伤混为一谈。同样，那些因受魔鬼特别强烈的影响而陷入不愈或病态、需要特殊助佑的情况，也不在我们此刻的讨论范围内。

今天，我想特别强调：明智的克修能够强健并修正灵魂。

克修，意味着一场在天主恩宠助佑下的奋斗与努力——积极地收束自身的冲动与消极倾向，更重要的是，淬炼并坚固意志，重掌生命的主导权。

我们可以通过一个具体的例子来理解这一点。

假设我有饮酒过量的风险——这里并非指那些与酒精相关、常暴露深层精神问题且可能导致酒精中毒的疾病，而是说，若我已有过量饮酒的倾向，一旦这种消极的习惯养成，意志便会日渐薄弱，每逢宴饮场合，我便会失去某种程度的自由。对饮酒的渴望，对酒后情绪感受的贪恋，会使人反复陷入其中。即便明知这对自身无益，但若不作出明确的决断去节制，情况便无从改善。

因此，在天主的助佑下，以坚毅的意志采取行动，愈早愈好！

这里所谈及的饮酒问题，也适用于许多不那么显眼的领域——即所有我们无法

以自身意志掌控的领域。我们在某种程度上已屈从于这些倾向，受其辖制，这并非特指某一具体的罪过，而是指我们不再能全然自主。此时，在天主的助佑下，我们便要借着理性与意志，重新夺回对自我的掌控。

克修，便是通过践行特定的修炼，重获自我主宰的能力。我们今日所省思的克修，并非指那种高深莫测、甚至要全然摒弃一切世俗与自然事物的严苛操练——当然，对于某些奉行严格克修生活的人而言，这或许是适宜的。但对我们而言，首要的是赢回被无序欲望侵占的主权，不再屈从于人性中的消极倾向。借着明智的克修，治愈灵魂，恢复其自由与尊严，抚平原罪在灵魂深处留下的创伤。

自我掌控与克修的概念紧密相连，也与我们所默想的“追随基督”息息相关。克修所努力追求的自由，不仅关注外在行为上缺乏自由的表现，更触及那些更为细微的失序之处，诸如言语冗杂、在琐事上虚掷光阴、渴求他人的瞩目、过度自我中心、卷入无谓的纷争等等。基本上，这是指在生命中任何出现灵性失序的地方，努力建立起正确的灵性秩序。

明智的克修亦能约束我们的思想与情感，守护我们的生命——这绝非那种苛刻的、反生命的监视，而是成为自由的守护者。依靠天主而行的克修，能够恒久地克服内在与外在的失序，战胜内在自由的匮乏。

这就像骑马一般，骑手引导着马向预定的方向前行。

我们始终要面对尘世中尚未完全克服的堕落本性倾向，因此克修仍是一场战斗，一份持续的努力。透过这场真实的战斗，我们将获得更大的自由；即便偶有失败，也会使我们更迫切地转向天主。我们既已成为基督的果实，便不应轻易在俗世中迷失自我，受其辖制。在人际关系中，内在的自由同样不可或缺，唯有拥有这份自由，才能避免负面关系的滋生，使真诚的关系得以深入。

全心归向唯一的天主，直至永恒 —— 这正是我们致力于克修的根本缘由，为使天主的治权在我们身上得以圆满实现，不因内在或外在的自由缺失而受丝毫减损。