

2026 年 1 月 18 日
沙漠教父的學校（二） 與“說”的交战

今天的默想繼續昨天的主題——紀念聖安當。我們再一次聆聽這位沙漠教父的教導，繼續描述基督徒蒙召進行的戰鬥：

“坐在沙漠中，努力使心平靜下來的他，已從三場戰役中得救：聽、說、看。他只剩下最後一場戰鬥：與不潔交戰。”

昨天我們默想了“聽”，今天我們默想“說”。聖安當在沙漠中學會靜默，如他所說，培養內心的平靜，一種內在的景象：活於與天主信任的對話，完全專注天主，這種平靜就會增長。

与“說”交战

沒有生活在沙漠中的我們，到處面臨著語言的洪流、不停息的過度言語。首先必須自問：是否意識到“說”會令我們跌倒？

聖經非常準確地描述了這一問題：

“愚人只會信口開河；明智人的話，卻是經過權衡思量的。愚人的心在口上，明智人的口卻在心裏。” (訓 21:28-29)

雅各伯宗徒在書信中告誡我們：

“實在，我們眾人都犯許多過失；誰若在言語上不犯過失，他便是個完人，也必能控制全身。試看，我們把嚼環放在馬嘴裏，就可叫它們順服我們，調動它們的全身。又看，船隻雖然很大，又為大風所吹動，只用小小的舵，便會隨掌舵者的意思往前轉動；同樣，舌頭雖然是一個小小的肢體，卻能誇大。看，小小的火，能燃著廣大的樹林！舌頭也像火。舌頭，這不義的世界，安置在我們的肢體中，玷污全身，由地獄取出火來，燃燒生命的輪子。

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。我們用它讚頌上主和父，也用它詛咒那照天主的肖像而受造的人；讚頌與詛咒竟從同一口裏發出！我的弟兄們，這事決不該這樣！”(雅 3:2-6 8 – 10)

這樣的章節還可以引用許多。如果足夠真誠，就能夠認識到，我們是多麼輕率地在說著不恰當的話，多麼頻繁地在批評他人，而這樣的態度經不起愛與真理的考驗！擾亂平靜、被“地獄之火點燃”的不僅僅是惡言，多餘且無用的話也使氛圍庸俗，將人束縛於俗世的瑣碎：

“說話多，必多空談：這對人能有什麼益處？”(訓 6:11)

看看教會內的閒言閒語是如何擾亂人們的境況，趕走祈禱的精神的吧！

必須學會約束自己的言語，在沒有預先思考和祈禱之前，不要隨意發言。不學會靜默，靈性生命就很難成長深化。言語必要陶冶並安慰他人，為此，言語必須來自內心深處，由天主神

聖來成就。

必要密切關注，察覺不必要的談話，因為我們習慣了說很多，不可理喻地將自己暴露在多餘而無用的交談當中。

魔鬼能從中收穫些什麼呢？好吧，魔鬼總是設法使人停留在生活的表面，不尋求靜默，不學會內在地約束自己。如此一來，基督徒的信德幾乎無法加深，祈禱亦無法加強，對魔鬼的威脅相應就被減弱。

不要忘記，聖安當與惡魔的偉大戰鬥發生在他身處沙漠的時期。在沙漠裏，噪音不會無休止地打擾人，舌頭是靜默的，人更加地深入自己，目光能夠從滿足意欲的事物轉移，持續的祈禱成為習慣……這是偉大的戰鬥之地，魔鬼在這裏失去了陣營，失去了可以利用，可以隱藏其後的盟友！

勝利屬於天主！學會節制口舌，警惕性就會增強，就更易於說出愛與安慰的言語，就能更好地裝備靈性之戰。