

2026年5月19日
聖神默想 第四天 自我把控

聖神啊，起初你在水面上運行(創 1:2)，使混沌有了秩序。你也要使罪所導致的混亂歸於有序，讓我們內在與外在的生命歸於有序。太多人被原罪和隨之而來的罪愆迷惑，甚至連你的朋友保祿也曾抱怨說，在他的肢體內另有一條法律，與他理智所贊同的法律交戰，並將他擄去，叫他隸屬於那在他肢體內的罪惡的法律(參看羅 7: 23)，「我這個人真不幸呀！誰能救我脫離這肉身呢。」(羅 7: 24 節)

請不要讓這種情況繼續下去！

我們必須重新把控自己，不作激情與感官的奴隸！天主的命令多麼奇妙：派遣聖神啟發我們的心靈，使意志與天性的動力產生效用！

但，親愛的聖神，不幸的是，意志與天性的動力背叛了我們，反射出墮落的受造物對天主的對抗，此外，墮落的精神體，妄圖擾亂天主救贖道路的墮落靈體，也想要混淆我們。

然而，不該一直這樣下去！

請將我們帶入自我把控的學校，以明智的克修教導我們一步步重新把控自我！想要在靈性的道路上與你一同成長，這場戰鬥就無可避免。

這是明智的建議——如果我們予以觀察與實踐的話——教導我們敏於正確的道路，進而也明智地訓練自我把控——我們太容易丟失正確的衡量標準，太容易從一個極端跌落到另一個極端！

當我們被欲望引誘，眼前各種各樣的誘惑想要迷惑我們的感官時，親愛的聖神，我們也必須對自己施以強力！人類的公敵常會加重我們的欲望，我們必須捍衛自己，為自由而戰。

誘惑，不僅只是強烈的情感，我們還必須注意思想，必須重獲對思想的掌控權，而不輕易將自己放任於思想潮流，尤其當某些思想強加於我們的時候。

內心的宰治意味著選擇那些棄絕自我的思想，不在邪惡的、毫無意義及徒勞無益的思想上逗留，並用基督的磐石將它們壓扁（聖本篤）。

自我把控意味著決定哪些思想值得關注，而哪些思想是不良的、沒有意義或徒勞的。對於後者，正如聖本篤所說，必須以基督的磐石將其粉碎！

雖然我們必須盡自己的一份力，並與你合作，但僅靠自己我們是做不到的。

我們需要你的臨在——當我們受逼迫時，我們能夠在你的臨在中尋求庇護；在你的臨在中，尋獲對抗的力量；在你的臨在中，我們的意志越來越找到歸宿；在你的臨在中，作為塵世存在的我們，盡可能地學會控制自我衝動。

因此，我們一次次呼求你：聖神，求你降臨！

在你的力量下避開當前的痛苦及會讓我們失衡的一切是有益的，但更有益的是與你保持恆常親密的聯繫，好讓你成為我們內在的指南，助佑我們練習把控內在、外在的欲望與思想。

你是我們的主，我們在你內成為自己的主人，讓一切歸入神聖的靈性次序！

“藉你的光明，才能把光明看見！”（詠 36:10）