2026 年 11 月 23 日

灵性生活的各个面向

第七部分：思想的苦修（一）

继昨日依据脱利腾礼仪经文，对终极事物所作的默想之后，我再来探讨灵修旅程的其他层面。这次我要谈论跟随基督道路上一种特定的灵修培育：也就是我们应当如何处理自己的思想。很多时候，言语与行为的诱因，就来自这些思想；倘若我们能预先省察、规整这些思想，很多言行本可以避免。就此，我们必须谈及心智的苦修。

在当今时代，资讯洪流几乎将我们淹没，这一主题便格外具有现实意义。正如我们需要管控资讯，免得它对我们造成负面影响，同样，我们也必须管理自己的思想——连带我们的情绪亦是如此。现今的社会日益受到反基督势力的影响，操纵人心的途径数不胜数，面对这样的时代，我们必须保持警醒。所以，正如宗徒保禄在《厄弗所书》第六章所描述的那样，认真践行心智的苦修，便是拿起信德之盾的一部分。

和所有苦修操练一样，明白其最深层的意义至关重要。思想的苦修，目的是使人摆脱巨大的心神涣散，不再在心智上依附外在影响；在圣神的引导之下，对自己的思想获得充分的掌控。我们的理智出于对天主的爱，愿意顺服祂的旨意；这套苦修操练若实践有成，结出的果实便是对天主的爱日渐增长，这份爱也会使我们更有能力去爱近人。

隐修会会祖本笃也教导我们，要将恶念摔向基督这块磐石。而《圣经》上也记载：“乖谬的思想，使人与天主隔绝”（《智慧篇》1:3，思高本译文）。

一位用心的“上主的门徒”，不会向恶念屈服，也不会任由各种念头随意涌入内心。相反，他会分辨：哪些思想值得留意，哪些不该理会；学习哪些思想应当有意识地去发展，哪些根本不值得耗费心神；他也懂得把握时机，在合适的时候去思索某些事。越是操练这套心智苦修的纪律，人就越发体会：即便是毫无益处的念头，也会损耗灵魂的生命力。

从灵修角度来看，一种思想若是能让人同天主建立更深厚、更亲密的联结——也就是能加深对天主以及对他人的爱，这样的思想才是良善且富有成效的。受圣神推动的思考，便是切实履行第一诫命：“你当全心、全灵、全力，爱上主你的天主。”（《申命纪》6:5，思高本译文）

当“上主的门徒”踏上心智苦修的道路，很快就会发觉：有多少虚妄、有害、幻觉式、自我中心、空虚的念头想要辖制自己，在日常思绪中不断浮现，导致人内在的分裂。他会察觉到，自己内心进行着多少毫无意义的假想争辩。东方教会隐修传统的教父们，把人内心不断涌现的这一大类虚妄念头，统称为“想象的幻象”。

然而这股念头洪流，往往并非出于人自愿；它不由自主占据人的内心，尤其扰乱祈祷与内心收敛，还会削弱灵魂整体的状态。这既是原罪带来的境况，也是生活心神涣散所造成的后果。

首先，人必须作出这项决断：

一切出于自愿、也就是有意识产生，违背天主、损害他人利益的念头，必须从根本上立刻予以对抗。

就如同跟随基督时，我们要避免一切恶行，甚至需要自律抵抗诱惑；对待思想也是同理。恶念通常是恶行的先导。故此，我们的心灵应当以内在的警醒守护自己的思想。我可以呼求耶稣的圣名、或呼求圣神，或是采用其他合宜的灵修方式驱散恶念，以此拒绝在意志上认同恶念——这一点至关重要。

这里需要作出区分：一类是猛烈的恶念，突如其来袭击我，近乎要专制地掌控我；另一类念头，则是在我内心或多或少慢慢滋生，表现为诱惑或是心神涣散。前者往往来自撒殚势力的直接攻击；后者大多发自人自身内心，当然，两种情况也可能同时发生。

若是第一种情形，除了呼求上主的圣名，也适合诵念拒斥邪恶势力的祷文。通常，只要抱着这样坚决抗争的态度，经过一段时间，内心就会重归宁静，灵魂恢复平安。天主借着这类试炼，教导我们高度警醒；在挣扎的经历之中，我们对祂的大能与临在的信赖也会愈发坚固。

若是第二种情形，抗争往往会持续更久。因为这时不只是暂时驱散恶念，更要持续把心神锚定于天主。不断呼求祂的圣名，会削弱恶念的力量，同时也在我们内心为圣神腾出空间。当这些消极念头遇上圣神，力量便被削弱，那些使我们与上主相连的思想，就更容易占据内心。

天主借着这些挣扎净化我们的心灵，使我们更懂得去爱。

明天继续……

新编弥撒礼仪每日读经默想链接：

https://cn.elijamission.net/2024/11/25/