2026 年 11 月 24 日

灵性生活的各个面向

第八部分：思想的苦修（二）

处理恶念

在昨日默想的结尾，我谈及该如何对付恶念：包括魔鬼直接向我们发起攻击所带来的恶念，以及由我们内心滋生出来的恶念。在此需要补充一点：借着这两种“苦修争战”的方式对抗这些虚妄念头，唯有我们丝毫不去认同这些念头，才能够得胜。我们既不可与它们辩论、不可和它们妥协，也不要让自己去接触它们那些诱人的假象；更不要认为这些念头有任何站得住脚的理由。唯有怀着这般坚定的决心，我们才能靠着上主的力量，驾驭并战胜这些具有破坏力的念头。如若不然，我们内在就会变得软弱；最坏的情形下，心中会留存一丝隐秘的默许，使我们无法果决地远离恶念，也难以采取对应的灵修补救措施。

我们必须明白，灵修上有时会遭遇极其艰难的交战。但天主的恩宠会在这场搏斗中坚固我们，赐给我们意志的力量，挣脱这些有害的念头，重新转向上主。就算我们并非每一次都能取胜，也千万不可灰心；当遭遇挫败时，我们要认清错处在哪里，下定决心下次更加警醒。无论如何，都不要放弃。天主允许我们经历这类挣扎，正说明祂要带领我们往灵修更深之处前行。于此应当留意：每一场灵修的交战，不只是为了个人灵魂的净化与坚强，它也具备更广阔的意义。关于灵修交战的这层内涵，会留待后续的默想再展开讨论。

现在我们来看心智苦修的第二个层面。

处理无益的念头

一切出于自愿、毫无必要的念头也应当加以规避，因为它们会分散我们对核心事物的注意力。选择远离这类念头，是一项意义深远的抉择，目的是带领我们达到更深的“心灵的纯洁”。福音的光照之下，邪恶、具有毁灭性的念头相对容易辨认，避开它们也是理所当然；但要远

离那些无益的念头，则要求我们在成全的道路上投入更深。与此同时，人对灵魂内圣神的推动、以及自身灵魂状态的感知，也会变得更加敏锐。

宗徒保禄的一句话，为这种更细腻的心智苦修指明方向：“凡事我都可行，但不全有益。”（《格林多前书》6:12，思高本译文）

于此我们应当记得：心智苦修不只是用来对抗罪恶的念头，它也要求人去节制那些本身许可的思想。如此一来，人内在对天主的专注才能够增长，灵魂也获得更大的自由。同样，内心清晰的抉择在此至关重要。刚开始这么做，人或许会陷入一种内心的危机：因为我们早已习惯沉溺这些无伤大雅的精神消遣，却没有意识到它带来的灵修后果。

当我们下定决心，踏上迈向更大成全的道路之后，心中会生出种种“抗辩念头”。例如会产生顾虑：这般彻底的抉择，会不会使人丧失生命本有的喜乐，或是内心那份轻松自在。“抗辩念头”这个说法，源自东方教会传统的苦修学派。人越是决心坚定地走灵修道路，这类念头就越容易出现：各式各样的恐惧浮现出来，化作挥之不去的思绪，试图动摇我们的抉择，阻挠我们实践决心，至少也要削弱这份心志。在西方灵修培育传统当中，圣十字若望就曾指出：恰恰是人立定志向，要在成全之路上继续前进时，就会遭受来自魔鬼猛烈的攻击。倘若我们决意连无益的念头也要加以节制——这本身就是把自我更多交付给天主的重要一环——各样抗辩念头便很容易冒出来，它们是魔鬼声东击西的诡计。

心智苦修这条路的目标，绝非执拗、僵硬地自我封闭，而是向天主的爱有更深的开放，使我们与天主的关系更加深厚。久而久之，内心会建立一套内在的判断准则作为指引，不再轻易向心神涣散屈服。当然，舍弃旧有的思维模式，起初会如同进入一片“内在旷野”，那些习以为常的思绪总想重新掌控我们。走这条道路，也必须适度减少每日扑面而来的资讯洪流。

明天继续……

新编弥撒礼仪每日读经默想链接：

https://cn.elijamission.net/2024/11/26/