2026 年 11 月 25 日
灵性生活的各个面向

第九部分：静默的价值

关于心智的苦修，在此我再作补充：有时我们内心会兴起恶念，但我们在内心完全不予以认同，也就是说，这些恶念和我们尚未被净化的内心并无隐秘的牵连。这类念头十分扰人。我们应当远离它们，不再加以理会，把心神集中在当下该做的事上。对于一切非自愿、徒劳无益的念头，也是同样的处理方式；任凭这些念头掠过，不要去留意它们。

“上主的门徒”在跟随基督的道路上，还需要践行一项功课，那就是静默。静默对于心智的苦修操练，同样大有裨益。

静默绝不是轻视圣言，恰恰相反，静默是对圣言高度的重视。因为天主藉着祂的神圣圣言，创造了万物。《若望福音》记载：“在起初已有圣言，圣言与天主同在，圣言就是天主。”（若 1:1，思高本译文）。造物主藉着“要有……”这句话（创 1），使万物生成，并且祂所造的一切都甚好（创 1:31）。

由此可见，圣言在各方面都拥有极大的价值。圣言用来安慰人、振奋人，坚固人心、传扬真理，见证天主的祝福，也用来服务近人。

但圣言要发挥这份宝贵功用，必须以静默作为根基。所以，静默不等同于哑然失语，也就是无法开口说话；也不是出于恐惧、不安而闭口不言。静默是一种有意识的内在心态，在这份心态之中，良善的言语才更容易流露出来。

我们的本性往往多言好说，急于表达自我，时常在滔滔不绝的话语当中耗尽心神。这样就很容易落入宗徒雅各伯所警示的境况：

“舌头虽是个小肢体，却夸示大事。看，小小的火，能烧着多大的树林！舌头就是火，在我们肢体中，舌头是个不义的世界，玷污全身，燃烧人生的历程，且是被地狱的火所点着的。……我们用它赞颂上主及父，也用它诅咒那按天主肖像所造的人。”（雅 3:5-6，9，思高本译文）

静默需要刻意操练。缺少这份有意识的操练，人就得不到内心的平安，也无法管束自己的舌头。静默能够阻止失序的思想与情感随口说出，让这些念头与情绪在人内心得到匡正。

静默帮助我们提升内在的觉察，有意识地耕耘自己的心灵。它打破“舌头”对我们的支配，带领我们从心神涣散走向内在合一，同时也教导我们懂得怎样去聆听。

人多言饶舌，背后有许多缘由：有的是沟通与自我表达的欲望失去节制；有的是为掩饰内心的不安；也有人如同孩童一般，总想要把所见所感一一叙说。很多时候，言语过多，反映出人对现世事物毫无节制的好奇、心智的虚荣，也可能是性情不够收敛。

至少在过去的时代，隐修院内的人深知静默的价值，并且加以实践。可在当今喧嚣的世界里，静默却很难实现。现代媒体在这方面，往往令人心神涣散。

智能手机时刻联网，使人随时被外界联络打扰，留给静默的空间少之又少；随之而来的许多流于表面的沟通，更加重了这个问题。除非我们非常审慎地使用这些通讯工具，否则几乎无法持守静默。

然而，唯有静默能够带领我们进入心灵深处，教导我们善用言语。举例来说，昔日的天主教堂本是静默的庇护之所，来到这里，人主要是与天主交谈，或是聆听天主说话。可如今，因为人们普遍爱闲谈，圣堂越来越难保有这份神圣的静默。

失去静默，就是失去一份巨大的宝藏：往往正是在静默之中，天主与灵魂的交流，远胜于千言万语。

故此，我们应当切实追求静默，找寻更容易进入静默的环境，创造条件，使自己能够收敛心神，放下世间的喧嚣纷扰。

做到这一点并不容易。凡是经历过长时间静默的人，都会发觉自己内心有多少躁动不安：思绪纷飞，幻想涌现，一些尚未化解的内在纠葛浮现出来，等待被带到天主面前。当外界的喧闹褪去，人内心的空虚，也会变得格外清晰。

但如果我们渴望深化灵修生活，就应当响应这份走向静默的召叫。正如我们要谨慎守护祈祷的时间，同样，我们也应当预留出专门的时段，用来静默与默祷。

当灵魂踏上这条道路，就更容易觉醒，触碰到自己生命的深处；也更能分辨何为重要，何为次要，对于周遭事物、纷至沓来的种种刺激，保持一份超然的距离。

借着这样的方式，人与天主便能够重新相遇。灵魂一旦习惯静默，便会自然而然向往静默。不过，静默并不会自然而然成为我们的本性倾向，因此，如同祈祷一样，静默也需要刻意操练。

真正的静默，连同那份安宁的氛围，会陶铸我们的灵魂，使我们与天主达成更深的结合。广义上讲并不仅仅仅促成我们个人灵命的成长。

新编弥撒礼仪每日读经默想链接：
https://cn.elijamission.net/2024/11/27/