

opusdei.org

# 越人性，就越神性 (十三)：全心全意

贞洁的美德，增强了我们感知和享受充满人心内涵的真实能力；让我们能够在一切事物中发现天主。

2022年12月10日

越人性，就越神性（十三）：全心全意  
(收听普通话录音)

---

「心里洁净的人是有福的，因为他们要看见天主。」（玛5:8）看见天主：没有过滤，没有匆忙，没有限制...单凭自己的力量，谁能梦想做到这地步呢？让我们从源头上默观我们在各处不断寻求的美丽、善良和伟大。默观，这并不意味着从外观察，而是从内观察，知道我们沉浸在所有无限的光明中，「使人心满意足，但永不厌腻。」这是我们最深邃的欲望。[1]可是这深切的渴望在这世上只能得到小部分的回应—尽管很多的受造物似乎拥有一切我们所能想象的美丽、善良和宏伟。

当然，当谈到内心的纯洁时，我主指的并不仅是贞洁而言。如果有个很贞洁的人，同时却不公正、不诚实、不忠信、懒惰或自私，我们就不会说那个人的心是干净的。当达味王祈求：「天主，求你给我再造一颗纯洁的心。」（咏51:12）他恳求的是一颗和谐地融合所有德行的心；一颗与真正有价值和谐跳动的心，愿意为比自

己更伟大的理想去冒生命的危险，而不让自己被短暂和肤浅的事物所掌控。随着我们在各种德性上的成长，我们的视野、欲望、兴趣、热望变得越来越清晰，我们学会了感知事物的真正价值。也学会真实地观察、默观、享受。

## 困惑

天主为此默观而创造了我们，结合了我们心中所有的热望。祂想给我们这恩宠。但这是我们必须奋斗才能获得的恩宠。我们需要征服我们的心，让它能接受这份恩典，因为我们可能冒着让它关闭、甚至被遗忘在角落的风险。正如圣施礼华所说，贞洁「这是战斗而不是弃绝，我们应以喜乐的肯定去回应，并自由、喜悦地把自己交给上主。我们不应只限于逃避跌倒犯罪的机会，也绝不是冰冷地计较不去做甚么。你们真的相信贞洁是美德而它应趋向于圆满吗？」[2] 贞洁是一种喜悦的肯定，并且永远可以成长。

这两项声明对我们来说似乎很熟悉，但它们之间的联系往往不是很易懂，甚至可能会引起一些困惑。

贞洁是一种喜乐的肯定，与那些过度强调「不」的人的观点形成鲜明对比：并非不做、不想、不看或不渴望而已。相反，贞洁是对爱说「是」，正因为是爱使贞洁变得必要，并赋予其意义。固然我们需要对某些与之相反的行为和态度说「不」，可是明智的人却都明白，这样做实际上是对爱的否定。因为婚姻之爱总是全然的、排他的和确定的。尽管还是需要一些「不」，但贞洁是一种卓越、积极的美德。

让我们想象一个对基督信仰和生活都很理解的人，他真诚地决心将自己的信仰付诸实践；他甚至可能将这种神圣纯洁的积极愿景传递给他人，因为他们理解并分享其原因。但亦有可能他对这美德的实际体验与将贞洁视为正向的，而且总是可以增长的想法不

符。首先，因为他没有看到要不断地为纯洁奋斗的需要；他通常把其他的顾虑放在最重要的位置，而将贞洁排在他奋斗中的第四或第五顺位。结果，贞洁在他心目中，似乎既不是肯定也不是否定的。其次，因为有时他需要更加激烈地奋斗才能保有贞洁，于是它似乎近于否定，而非肯定。

除此之外，还有另一个困惑的来源：因为贞洁是种美德，因而要求它「成长和完善」。[3] 一般说来，好基督徒总会这么认为：我通常尽量设法避免违反贞洁的行为、想法和外表。这不就是已达成全部吗？难道还不能肯定自己具有这个德行吗？我还应该做什么？贞洁应该在我身上成长和完善究竟是什么意思？

这些困惑的根源颇为普遍，但此想法非常的肤浅，殊不知该德行首先是靠意志力，使我们能够尊重道德规范，即使它们与我们的倾向相反。如果这种观点是正确的，势必就将我们的感

觉摒除于外，以为只要尊重这些规范的需要，就可有条理地反制我们的感觉。这种观点似乎是有些道理，因为在培养美德时，往往要求行为控制感觉和倾向。然而，非常重要的一点是，请不要忘记这不是目标；这只是其中一个步骤而已，如果没有其他步骤配合的话，只会形成压抑自己的感情，徒有说「不」的能力。那些以这种方式定义此德的人，尽管他们可能会说贞洁是一种「喜乐的肯定」，但实际上并没有充分理解这一点，因为他们没有看到它在实践中的意义。

## 整合良好

其实此德行不仅仅是反制一种倾向的能力，而倒是在于培养倾向本身。美德恰恰在于享受善、对善的喜悦。因为一种情感上的共鸣已经在我们身上生长，一种的「与善共鸣」。正是在这个意义上，我们称节制是对自然享乐倾向的秩序。如果享乐是坏的，排序之后就意味着必须取消它。但是享

乐本身是好的，我们的本性也趋向于它。颇吊诡的是它在原则上是好的，并不意味着在所有情况下它都是好的。倾向的对象在特定情况下，可能对人没有好处。这就是为什么我们要定下心来整理我们享乐的倾向。如果我们成功了，它就会变成我们行善的最佳盟友之一；否则，它就会是个能摧毁我们的大敌。就像水一般，可以解渴、滋润我们的身体，并使植物生长，但也可能成为海啸，失控的、有破坏性的洪水一样。

排序这种趋向涉及什么？当然不是让享乐的吸引力消失，而且这是绝不可能的。也不是无视它或当它不存在一样，更不是压制它。为享乐的倾向排序，意味着将其整合于个人的真善。

[4] 统合我们的欲望，使它们逐渐符合我们的人性并加强它。一颗不纯洁的心是一颗支离破碎的心，没有明确的目标；相反，一颗纯净的心是一颗合一的心，必然有明确的人生方向。

如何才能实现这一点呢？人类的倾向是感知善的：每一种倾向都会将满足于它的有利条件呈现为适合我们的。可以说有愉悦的倾向，因为当面对能产生愉悦的事物时，我们会先聚焦于它的吸引力：对象呈现在我们眼前好像是适合我们的需要。然而，对倾向有利的东西可能对人不利。譬如，蛋糕可能对我很有吸引力，因为吃起来很可口，但可能不利于我的健康（例如，因为我有糖尿病）、我的健康

（我正在努力减肥）或我与他人的关系（它属于别人的）。每种倾向都有自己的观点；它从自己的角度来评价现实，而不能从另一个角度这样做。理性是唯一能够采纳所有观点并将其整合的能力，[5] 认定个人的利益，而不仅是他特定的倾向，或生活某方面的利益。理性倾听每一种倾向的意见，评估所有这些声音，并判断一个行为是否真的对他有益。

理性并不是冷酷无情的。它受我们的情绪、倾向和激情的影响。如果一种



倾向比其他倾向更具声势，它能混淆我们的理性。因此，我们要健全的培育倾向，这是很重要的（有节制）。因此，它们不是障碍，而是支持我们的理性做出的判断。当然，这种透过使用我们的理性进行的整合，需要深入理解，而且这份理解要渗透并引导我们的情感和欲望。例如，贪食显露了我们对需要吃的意义还没有完全明了，至少没有以实际的方式——影响我们行为的方式。也就是说，吃的乐趣有助于个人的进食，但还没有被彻底的吸收。可以说贞洁也有类似的情况，其他所有的美德亦不例外。

## 一个内心世界

让我们听听圣施礼华在《道路》中一句简洁有力的建议：「如果你把『你的世界』存在心里，那你为何还东张西望呢？」[6] 这是真的：如果我们内心拥有一个世界——一个由伟大的神性和人性组合而成——任何违反贞洁的眼神、行动或念头都可能对我们有一

定的吸引力，但与之抗争并非办不到，因为它已被视为对我们内心世界和谐的威胁。

我们甚至可以说，贞洁是在于我们内心世界能向伟大的努力敞开；能填满人心的感知、热望和享受的能力。因此，诚如圣施礼华所说：「我不想谈不洁，却宁愿谈节制带来的丰厚酬报...在生活中充满牺牲的精神，其实是使自己不受许多东西的束缚作其奴隶。反之，在他内心深处，却充满了天主的爱。我们知道自己有能力照顾他人的需要，有能力和别人分享一己所有，有能力为伟大的理想奉献心力。」[7]

贞洁的人能够欣赏和享受一切美好、高贵和真正有趣的事。他们的眼神里没有占有欲，只有感激。他们容忍他人的存在，但不允许自己与每个人的关系被玷污，被剥夺个性。相比之下，那些不贞洁的人的眼神是不干净的；是种缺乏真心，而图谋不轨的眼

神。在现实中，他们无法欣赏生活和个人关系中的小乐趣，也无法简单地享受与他人相处的时光。别人欣赏的小快乐对他们来说似乎是平淡无奇的，缺乏意义。他们需要强烈的情感反应，才能体验到积极和痛快的欲求。

因此，我们可以理解为什么那些将贞洁的美德视为一种「喜乐的肯定」的人，通常不需要特别的意志力来抑制不正常的性冲动：他们的内心世界，由有价值的兴趣和真诚的关系形成，与任何任性的冲动形成强烈的对比，并拒绝它们。结果，他们感到深切的自由，因为他们做自己真正想做和喜欢的事情。相比之下，那些好色的、缺乏性约束、甚至那些「仅仅不近女色」的人，尽管他们设法透过严酷手段去控制自己的性欲，他们会感到压抑，彷彿生活中缺少了什么一样。

对于圣多玛斯·阿奎那来说，淫荡、失禁、禁欲和贞洁是四种不同的现实。

[8] 贞洁的人有美德，淫荡的人则有相反的恶习。失禁的人，虽然没有根深柢固的恶习，却无法正直地生活。而禁欲的人，顾名思义，确是有自制的能力，他们不违背贞洁，但也不具备这美德。在面对诱惑时，他们只限于压抑冲动罢了，而没有真正享受德行的美好。[9] 例如，那些虽不想看到不贞洁东西的人，但希望看到是不可避免的，在此情况下，他只是避开他希望不必避开的障碍；而这样做的话，其实他并没有培养内心的态度，也没有把它导向真善。这对一个离贞洁较远的人来说可能是一个进步。然而这个人要真正养成美德还有很长的路要走。倘若不能果断地远离罪恶的边界，即使他们不触法犯罪，也永远不会超越仅仅禁欲的设限。他们不会真正享受贞洁的美德，也不会将其视为一种「喜乐的肯定」。

**他们会在一切中看到天主**

「心里洁净的人是有福的，因为他们要看见天主。」（玛5:8）或许耶稣在这里不是说心地不纯的人不会被允许看到天主，而是说他们无法看到。惟有心地纯洁的人将会看到一种无法形容的美丽，充满了众多的色调和颜色，能满足人类心灵的所有愿望。事实上，即使在今日这个世界上也是如此。有德行的人能够在他人身上和每个情境中找到天主，而那些没有德行的人则无法感觉到祂的存在，或者感到不舒服、不愉快，甚至认为他们的自由受到了限制。

理解到这样的美德，除了它能带来一个美丽的内心世界，使我们能享受做善事的情感内涵之外，亦是对上述种种困惑的回应。事实上，如果努力养成圣洁的美德，不仅是为了对抗不正当的行为，而且更最重要的是建立一个充满超然和人性富裕的内在世界，那么就很容易理解，这种美德的成长和培养不只是在必须克服诱惑的时候，而且是在我们的注意力被世上有

价值和美好的东西所吸引的时候，即使它本身与性毫无关联。贞洁不仅是我们必须奋斗时的一种美德；不仅是为了应对诱惑，也是为了引导我们的「注意力」，即我们心有所系的事物。因此，我们可以理解这种内在的修练，之所以对真正伟大事物的开放，是没有限制的，并且一直增长。

## 多种途径

我们如何才能培育这种丰富的内心世界？当然，我们需要避免任何可能干扰它的东西，确保我们的视线和想象力不被分散或蒙蔽，克制我们的好奇心，同时也避免无所事事，即那种对周围发生的任何事情始终放弃了自主决定的态度，总是漫无目的地漂流，让自己被时尚牵着鼻子走，很容易迷失方向，最终落到我们不愿意去的地方。

须知在坚忍中成长也很重要，否则就很难在波涛汹涌的冲击中保持方向。平日在我们的工作中、我们与他人的

关系中、或我们的喜好和品味中，所有小小的克己行为均能增强我们的心志。我们也还需要真诚：简单地谈论我们内心发生的事情是一种非常有效的方式，可以给我们的「注入氧气」，防止它陷溺于只会束缚它的情感中。

其他同样重要的方法，可以将心灵的注意力引向超然和人性的价值：敬礼圣体圣事，对天主之母的爱，祈祷以及加深与我主的关系。友谊和所有高尚的人际关系在这里也会很有帮助。尽管孤立或封闭自己是个容易的感染源，但是真诚的对他人的自我奉献则能令我们的心保持纯真健康。

此外，深度的人文素养，尤其是优良的文学作品、电影、音乐等，对增强我们的审美敏感度和美感都很有帮助。那些只喜欢肤浅的「高刺激」电影、视频或书籍的人，他们逐渐习惯于只靠「平庸」的情绪生活，当他们的情感进入「性」领域时，则将需要

付出巨大的代价来控制自己。即使他们设法做到这一点，他们也将体验到，充其量不过是种压抑、否认。而营造一个干净、明亮、丰富和积极的内在氛围更令人愉悦和有效。我们的心不是为了存活而造的。我们的被造是为了在今生享受天主的美好，直到永远。

[1]圣施礼华《天主之友》208

[2]《天主之友》182

[3]同上

[4]《天主教教理》2337：「贞洁是性在人身上成功的整合，由此人在肉体与灵性方面得到内在的合一。性表示人是属于肉体的与生物的世界，但当男女完全地和终身地彼此交付，使性整合于人与人的关系时，性便属于个人的和真正地合乎人性。」

[5]圣多玛斯阿奎那，参《神学大全》I-II, q.17, a.1, ad 2



[6]圣施礼华《道路》184

[7]《天主之友》84

[8]圣多玛斯阿奎那，参《神学大全》II-II, qq. 151-156

[9]在 II-II, q.155中，圣多玛斯将他所谓的「禁欲」与「节制」的美德区分开来。节制是用理性积极支配欲望，而禁欲则是严厉地控制反抗理性支配的欲望。

Julio Dieguez

---

pdf | document generated  
automatically from <https://opusdei.org/zhs/article/Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Shi-San-Quan-Xin-Quan-Yi/> (2026年2月2日)