

opusdei.org

# 越人性，就越神性 (十一)：寰宇在跟 我们说话

节制我们过度的求知欲，能使我们掌握世界最深层的真相，并成为在世界中默观的灵魂。

2022年11月29日

越人性，就越神性 (十一)：寰宇在跟我们说话 (收听普通话录音)

---

对于同一件事，我们可以有各式各样的看法。一个焦急贪婪的好吃鬼在盛宴中面对令人垂涎的食物和色彩缤纷的盘饰时，和一位专业摄影师的神情一定截然不同。或者比较一下另一个更平常的情景，我们浏览报纸头条新闻时，与我们默默地欣赏日落的心情必定迥然有别。这些观看方式之间的差异，不仅是由于暂时的环境、或观看的对象，区别在于更深的层次，与我个人跟世界的联系管道有关。

圣施礼华的所有讲道都鼓励我们成为「默观的灵魂，沉浸在世界的事务中。」[1] 要做到这点，我们需要学习以一种新的方式来观看现实：不仅用感知的一面，即我们面前「有用的片段」，不光是寻求随意的拥有。默观的凝视绝对不是自私或占有性的，反而是透明的、宁静的、接受的、慷慨的。对于一个想亲近天主的人来说，学习以这种方式看待问题是至关重要的。只有透过改变我们注视世界的途径，我们才能发现我们身边一切

事物的神圣光辉，并掌握物体和事件最深刻的真理：「因为我们生活、行动、存在，都在天主内。」（宗 17:28）

主业团创办人在与年轻人谈及培育的可能主题时，曾建议道：「外在克己——以视觉为主；内在克己——好奇心为重。」[2] 视觉和好奇心的导向与默观生活有密切的关连，是修持节制德行的门径，能舒缓我们过度的求知欲——一根深抵固的植根在人性最深的渴望之中。「节制」一词在口语中，可能会让人连想起限制负面的意义。但正如Joseph Pieper指出，拉丁文的 *temperare* 将「节制」表达为「把各部分组合成一个统一、有序的整体。」[3] 明示对求知欲有节制的人，知道自己总是精钻深入，而不会被眼前的事物所吸引。因此导致一种开放、专注和沈默的态度，让我们能触及事物的核心。然后让寰宇跟我们说话。

## 「好奇的」神情

有一种尚未被节制所舒缓的注视法，就像一只从一朵花飞到另一朵的蝴蝶。他的心态是要在最短的时间内满足自己的好奇心，并掌握他想要的东西。这种观察法不是努力去吸收丰富的一切现实，而是寻求感官知觉的瞬间愉悦，或是对世界上新信息的短暂享受。这就是圣若望所指的「眼目的贪欲」（若一2:16）也就是很多世纪后，圣多玛斯·阿奎那所称的 *curiositas*（好奇）。[4] 而完全与 *curiositas* 对立的则是 *studiositas*（好学），好学在我们的求知欲中，找到正确的平衡点，换言之，是节制的一部分而非限制。相反的，它的目的在于消除阻碍我们深入了解世界的障碍，并且不吝于在学习过程里付出许多的努力和劳累。

一般人总认为屈服于这种「眼目的贪欲」，似乎无可厚非，顶多只会影响生存的外围。其实却不然。我们不妨

多想想，假如我们睁着大眼睛行遍这个世界，一味享受它所提供五花八门的新鲜刺激，对我们往后会有多大的帮助或伤害呢？且让我们听听耶稣的话：「眼睛就是身体的灯。所以，你的眼睛若是康健，你的全身就都光明。」（玛6:22）由于眼睛照亮了我们的整个人，我们观看的方式也影响了我们的心。如果我们观看的方式不节制，随着时间的推移，几乎不知不觉地，放纵的只逞一时之快，会在我们生命中盘据且越陷越深。譬如，当我们使用社交媒体或互联网时，很容易陷入这种分心；我们可能从手机的一个页面滑到另一个页面，竟然不知道自己在干什么。而在这种「飘忽不定」的背后，往往出现脱口而出、毫无头绪的话语，甚而导致头脑晕眩或内心不安。

因此，从一朵花飘到另一朵花的眼神「可能是真正缺乏根源的症状；也可能意味着这个人已经失去了在自己身上过个平静生活的能力。」[5] 我们

感觉到我们内心的空虚，企图向外逃跑，奔向更令人迷茫的世界。然而矛盾的却是，我们放弃了唯一能为我们解渴的真主。圣奥思定描述了他自己的经历：「祢在我身内，我驰鹜于身外。我在身外寻找祢；丑陋不堪的我，奔向着祢所创造的炫目的事物。祢和我在一起，我却不和祢相偕。这些事物如不在祢里面便不存在，但它们抓住我使我远离祢。」[6]

所有这一切都解释了如我们想用眼睛看到现实的核心，我们需要在打开通往自己内心世界之门的当下，同时修炼一些镇静的分辨过程：放慢速度、反复思考、不屈服于仓促。比方说，当我被一个视频或连续剧吸引注时，在按下「播放」之前，我应考虑一下，这真是我想要看的吗？一个有节制的人知道怎样不去做那些可能伤害自己灵魂，或阻碍我们成长的事情。他或她意识到「所谓『牺牲』其实只是表面的。因为这样带着牺牲的精神过生活，意味着能把自己从多种的奴

役中释放出来，取而代之的，是在内心深处品尝到天主满满的爱。」 [7]

「轻松一下。你需要轻松一下！张大你的眼睛，好好地饱览这世上的五光十色，或者，眯起你的眼睛仔细看个够，因为你是近视眼...，」然而圣施礼华却加以挑战：「闭起你的眼睛吧！要有内修生活，那你便会看到一个梦寐以求、多采多姿、更美好的奇妙新世界：你将接近天主...你会看清自己的软弱...你会变得相似天主...，你能更接近你的天父，更是其他人的弟兄。」 [8] 当然，主业团的创办人不是建议我们停止注目，或将自己与他所强调我们跟天主会面的地方——这个世界分开。相反，他告诉我们，这种外在注视实际上与我们的内在世界相关联，同时有助于它的塑造，无论是好是坏。

## **「自私的」神情**

神情若没受节制驾驭，也可能不经意间被自私的占有欲所引导，就像动物

在寻找猎物一样。圣经警告说，「你要记得贪婪的眼睛多么不好。」（德 31:14）就像在花与花之间徘徊的眼神一样，这种「掠夺性」的眼神往往揭示了一种深深地扎根于人身上以及与世界相关的途径。这反映出他的态度，透过自私的棱镜、便依世界带给他的直接利益来衡量一切。因此，就好像失去心脏的多功能，只能从单一的角度去观察全貌。

放纵具有破坏性，因为使人难以宁静地感知物与人之间丰富、细微的异同。甚至也会影响一个人的决定，因为如对我们四周的世界没有真正的了解，必会妨碍我们做出正确的抉择。例如，贪吃鬼被困在寻找味觉乐趣的罗网中；在宴会上，这人无法感知所存在的创造力和美感。他甚至无法真正享受到吃丰富诱人食物的乐趣，更无法定睛深入地与人交谈。

这副自私的神情也会影响到与他人的关系。大凡没有拥有自由和坦荡荡的

注视方式的人，总是偏向于从他自己利益的角度观看旁人，并一味寻求帮助。他的第一个反应不是直视别人的眼睛，从而去了解对方的真面目、他需求的是什么、能为他做些什么，以及发现对方的独特个性和魅力。像这种心神上的盲目、无法看清周围人身上的神圣印记的畸形观察方法，必然造许多真相的被误解及扭曲。「我们的心可以黏着在真的或假的珍宝上；它们可以找到真正的休息，或只是浅睡，或变得慵懒昏昏欲睡。」教宗方济各在2015年世界青年日中致辞说：「人心的这种爱和被爱的能力是多么强大！不要贬低、毁坏或损伤这个珍宝。当我们为自己的私益而利用我们的邻人时，就会发生这种不幸的情况。」 [9]

## **节制的一些果实**

个性温和的人用新的眼光观看世界，能发现意想不到的奇迹。节制的朴实使我们自由；净化我们的心灵，使我

们能与人和事建立和平的关系。促进我们有真诚关切态度的成长，而非被外表或草率的肤浅判断所迷惑。那么，节制的第一个果实就是来自心灵内在层次的「心神的平静」。<sup>[10]</sup>超脱和清新的神情专注于真正的宝藏、提供真正的休息。要在这方面成长的一种方法，就是尝试从他人的视野观看世界，他们如同艺术家和诗人一样地觉察到现实生活中丰富多样的细微差异。我们若曾与某人谈话，因他对某件艺术品深思独到的看法，向我们揭示了新的色彩和细微差别，我们谁会忘却这次的相逢呢？

节制的另一个果实，是让我们能专注于自己的计画。举个例子，我们认为没有正当的理由就不看手机，或是在该当工作或学习的时候，不浪费时间上网，这些在我们整体的生活上，似乎是微不足道的小事。然而事实上，这些小小的牺牲舍弃行为，可能对我们全力以赴去实现自订的目标具有决定性的意义。当我们面对即将分散我

们思维的事说「不行」，同时，对真正重要的事情说「行」。这些努力不但坚持也强化了我们的内心世界；随着时间的前进，也有助于揭露肤浅的事物浪费我们的时间和自由的事实。

「生命中有很多灰暗地带，缺乏节制会使这些地带更灰暗。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精力。」 [11]

超脱、宁静和透明的神情使我们能首先发现周围一切的真美。节制的德行使我们能够在生活中享受更多，而非更少的属于心灵上的财富。与世界的自由关系—摆脱追求享乐和无法自我肯定的焦虑—引导我们觉察到隐而不显在我们周围的人、事、物的真相；也能让我们发现它们的真善真美。

「有人说，只有清心的人才能真正开怀大笑，这不无道理。同样，只有那些以清新的神情默观世界的人，才能真正感受到它的美。」 [12] 节制的人更深入地了解受造界的真相：寰宇万

化都在跟他们陈述天主的光荣。这就是为什么无论谁步入这个境地，久而久之，都会与圣施礼华同声赞叹：

「亲爱的上主，在我看到的每一件东西里发现美丽和魅力！」 [13]

[1]圣施礼华《圣弥额尔事工指示》  
1941年12月8日， 70

[2]圣施礼华《圣拉斐尔事工指示》  
1935年1月9日， 135

[3]Joseph Pieper《四枢德》  
University of Notre Dame Press, p.  
146. This work is available online  
in pdf format here: [https://  
archive.org/details/  
fourcardinalvirt012953mbp/page/  
n5/mode/2up](https://archive.org/details/fourcardinalvirt012953mbp/page/n5/mode/2up)

[4]圣多默斯阿奎那《神学大全》II-II,  
q. 167 art.1 ad 2; art. 2 ad 1

[5]参Joseph Pieper《四枢德》149  
页

[6]圣奥斯定《忏悔录》X, 27, 38

[7]圣施礼华《天主之友》84

[8]圣施礼华《道路》283

[9]方济各, 2015年1月31日讯息

[10]参Joseph Pieper《四枢德》206页, 暗喻圣多默斯作品

[11]《天主之友》84

[12]Joseph Pieper《四枢德》249页

[13]圣施礼华《炼炉》415

.....

pdf | document generated  
automatically from <https://opusdei.org/zhs/article/Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Shi-Yi-Huan-Yu-Zai-Gen-Wo-Men-Shuo-Hua/> (2026年3月9日)