

opusdei.org

# 越人性，就越神性 (十三)：全心全意

貞潔的美德，增強了我們感知和享受充滿人心內涵的真實能力；讓我們能夠在一切事物中發現天主。

2022年12月10日

越人性，就越神性 (十三)：全心全意  
(收聽普通話錄音)

---

「心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。」（瑪5:8）看見天主：沒有過濾，沒有匆忙，沒有限制...單憑自己的力量，誰能夢想做到這地步呢？讓我們從源頭上默觀我們在各處不斷尋求的美麗、善良和偉大。默觀，這並不意味著從外觀察，而是從內觀察，知道我們沉浸在所有無限的光明中，「使人心滿意足，但永不厭膩。」這是我們最深邃的欲望。[1] 可是這深切的渴望在這世上只能得到小部分的回應—儘管很多的受造物似乎擁有一切我們所能想像的美麗、善良和宏偉。

當然，當談到內心的純潔時，我主指的並不僅是貞潔而言。如果有個很貞潔的人，同時卻不公正、不誠實、不忠信、懶惰或自私，我們就不會說那個人的心是乾淨的。當達味王祈求：「天主，求你給我再造一顆純潔的心。」（詠51:12）他懇求的是一顆和諧地融合所有德行的心；一顆與真正有價值和諧跳動的心，願意為比自

己更偉大的理想去冒生命的危險，而不讓自己被短暫和膚淺的事物所掌控。隨著我們在各種德性上的成長，我們的視野、欲望、興趣、熱望變得越來越清晰，我們學會了感知事物的真正價值。也學會真實地觀察、默觀、享受。

## 困惑

天主為此默觀而創造了我們，結合了我們心中所有的熱望。祂想給我們這恩寵。但這是我們必須奮鬥才能獲得的恩寵。我們需要征服我們的心，讓它能接受這份恩典，因為我們可能冒著讓它關閉、甚至被遺忘在角落的風險。正如聖施禮華所說，貞潔「這是戰鬥而不是棄絕，我們應以喜樂的肯定去回應，並自由、喜悅地把自己交給上主。我們不應只限於逃避跌倒犯罪的機會，也絕不是冰冷地計較不去做甚麼。你們真的相信貞潔是美德而它應趨向於圓滿嗎？」[2] 貞潔是一種喜悅的肯定，並且永遠可以成長。這

兩項聲明對我們來說似乎很熟悉，但它們之間的聯繫往往不是很易懂，甚至可能會引起一些困惑。

貞潔是一種喜樂的肯定，與那些過度強調「不」的人的觀點形成鮮明對比：並非不做、不想、不看或不渴望而已。相反，貞潔是對愛說「是」，正因為是愛使貞潔變得必要，並賦予其意義。固然我們需要對某些與之相反的行為和態度說「不」，可是明智的人卻都明白，這樣做實際上是對愛的否定。因為婚姻之愛總是全然的、排他的和確定的。儘管還是需要一些「不」，但貞潔是一種卓越、積極的美德。

讓我們想像一個對基督信仰和生活都很理解的人，他真誠地決心將自己的信仰付諸實踐；他甚至可能將這種神聖純潔的積極願景傳遞給他人，因為他們理解並分享其原因。但亦有可能他對這美德的實際體驗與將貞潔視為正向的，而且總是可以增長的想法不

符。首先，因為他沒有看到要不斷地為純潔奮鬥的需要；他通常把其他的顧慮放在最重要的位置，而將貞潔排在他奮鬥中的第四或第五順位。結果，貞潔在他心目中，似乎既不是肯定也不是否定的。其次，因為有時他需要更加激烈地奮鬥才能保有貞潔，於是它似乎近於否定，而非肯定。

除此之外，還有另一個困惑的來源：因為貞潔是種美德，因而要求它「成長和完善」。[3] 一般說來，好基督徒總會這麼認為：我通常盡量設法避免違反貞潔的行為、想法和外表。這不就是已達成全部嗎？難道還不能肯定自己具有這個德行嗎？我還應該做什麼？貞潔應該在我身上成長和完善究竟是什麼意思？

這些困惑的根源頗為普遍，但此想法非常的膚淺，殊不知該德行首先是靠意志力，使我們能夠尊重道德規範，即使它們與我們的傾向相反。如果這種觀點是正確的，勢必就將我們的感

覺摒除於外，以為只要尊重這些規範的需要，就可有條理地反制我們的感覺。這種觀點似乎是有些道理，因為在培養美德時，往往要求行為控制感覺和傾向。然而，非常重要的一點是，請不要忘記這不是目標；這只是其中一個步驟而已，如果沒有其他步驟配合的話，只會形成壓抑自己的感情，徒有說「不」的能力。那些以這種方式定義此德的人，儘管他們可能會說貞潔是一種「喜樂的肯定」，但實際上並沒有充分理解這一點，因為他們沒有看到它在實踐中的意義。

## 整合良好

其實此德行不僅僅是反制一種傾向的能力，而倒是在於培養傾向本身。美德恰恰在於享受善、對善的喜悅。因為一種情感上的共鳴已經在我們身上生長，一種的「與善共鳴」。正是在這個意義上，我們稱節制是對自然享樂傾向的秩序。如果享樂是壞的，排序之後就意味著必須取消它。但是享

樂本身是好的，我們的本性也趨向於它。頗弔詭的是它在原則上是好的，並不意味著在所有情況下它都是好的。傾向的對象在特定情況下，可能對人沒有好處。這就是為什麼我們要定下心來整理我們享樂的傾向。如果我們成功了，我們就會把它變成我們行善的最佳盟友之一；否則，它就會是個能摧毀我們的大敵。就像水一般，可以解渴、滋潤我們的身體，並使植物生長，但也可能成為海嘯，失控的、有破壞性的洪水一樣。

排序這種趨向涉及什麼？當然不是讓享樂的吸引力消失，而且這是絕不可能的。也不是無視它或當它不存在一樣，更不是壓制它。為享樂的傾向排序，意味著將其整合於個人的真善。

[4] 統合我們的欲望，使它們逐漸符合我們的人性並加強它。一顆不純潔的心是一顆支離破碎的心，沒有明確的目標；相反，一顆純淨的心是一顆合一的心，必然有明確的人生方向。

如何才能實現這一點呢？人類的傾向是感知善的：每一種傾向都會將滿足於它的有利條件呈現為適合我們的。可以說有愉悅的傾向，因為當面對能產生愉悅的事物時，我們會先聚焦於它的吸引力：對象呈現在我們眼前好像是適合我們的需要。然而，對傾向有利的東西可能對人不利。譬如，蛋糕可能對我很有吸引力，因為吃起來很可口，但可能不利於我的健康（例如，因為我有糖尿病）、我的健康（我正在努力減肥）或我與他人的關係（它屬於別人的）。每種傾向都有自己的觀點；它從自己的角度來評價現實，而不能從另一個角度這樣做。理性是唯一能夠採納所有觀點並將其整合的能力，[5] 認定個人的利益，而不僅是他特定的傾向，或生活某方面的利益。理性傾聽每一種傾向的意見，評估所有這些聲音，並判斷一個行為是否真的對他有益。

理性並不是冷酷無情的。它受我們的情緒、傾向和激情的影響。如果一種

傾向比其他傾向更具聲勢，它能混淆我們的理性。因此，我們要健全的培育傾向，這是很重要的（有節制）。因此，它們不是障礙，而是支持我們的理性做出的判斷。當然，這種透過使用我們的理性進行的整合，需要深入理解，而且這份理解要滲透並引導我們的情感和欲望。例如，貪食顯露了我們對需要吃的意義還沒有完全明瞭，至少沒有以實際的方式——影響我們行為的方式。也就是說，吃的樂趣有助於個人的進食，但還沒有被徹底的吸收。可以說貞潔也有類似的情況，其他所有的美德亦不例外。

## 一個內心世界

讓我們聽聽聖施禮華在《道路》中一句簡潔有力的建議：「如果你把『你的世界』存在心裡，那你為何還東張西望呢？」[6] 這是真的：如果我們內心擁有一個世界——一個由偉大的神性和人性組合而成——任何違反貞潔的眼神、行動或念頭都可能對我們有一定

的吸引力，但與之抗爭並非辦不到，因為它已被視為對我們內心世界和諧的威脅。

我們甚至可以說，貞潔是在於我們內心世界能向偉大的努力敞開；能填滿人心的感知、熱望和享受的能力。因此，誠如聖施禮華所說：「我不想談不潔，卻寧願談節制帶來的豐厚酬報...在生活中充滿犧牲的精神，其實是使自己不受許多東西的束縛作其奴隸。反之，在他內心深處，卻充滿了天主的愛。我們知道自己有能力照顧他人的需要，有能力和別人分享一己所有，有能力為偉大的理想奉獻心力。」[7]

貞潔的人能夠欣賞和享受一切美好、高貴和真正有趣的事。他們的眼神裡沒有佔有欲，只有感激。他們容忍他人的存在，但不允許自己與每個人的關係被玷污，被剝奪個性。相比之下，那些不貞潔的人的眼神是不乾淨的；是種缺乏真心，而圖謀不軌的眼

神。在現實中，他們無法欣賞生活和個人關係中的小樂趣，也無法簡單地享受與他人相處的時光。別人欣賞的小快樂對他們來說似乎是平淡無奇的，缺乏意義。他們需要強烈的情感反應，才能體驗到積極和痛快的欲求。

因此，我們可以理解為什麼那些將貞潔的美德視為一種「喜樂的肯定」的人，通常不需要特別的意志力來抑制不正常的性衝動：他們的內心世界，由有價值的興趣和真誠的關係形成，與任何任性的衝動形成強烈的對比，並拒絕它們。結果，他們感到深切的自由，因為他們做自己真正想做和喜歡的事情。相比之下，那些好色的、缺乏性約束、甚至那些「僅僅不近女色」的人，儘管他們設法透過嚴酷手段去控制自己的性慾，他們會感到壓抑，彷彿生活中缺少了什麼一樣。

對於聖多瑪斯·阿奎那來說，淫蕩、失禁、禁慾和貞潔是四種不同的現實。

[8] 貞潔的人有美德，淫蕩的人則有相反的惡習。失禁的人，雖然沒有根深柢固的惡習，卻無法正直地生活。而禁慾的人，顧名思義，確是有自制的力量，他們不違背貞潔，但也不具備這美德。在面對誘惑時，他們只限於壓抑衝動罷了，而沒有真正享受德行的美好。

[9] 例如，那些雖不想看到不貞潔東西的人，但希望看到是不可避免的，在此情況下，他只是避開他希望不必避開的障礙；而這樣做的話，其實他並沒有培養內心的態度，也沒有把它導向真善。這對一個離貞潔較遠的人來說可能是一個進步。然而這個人要真正養成美德還有很長的路要走。倘若不能果斷地遠離罪惡的邊界，即使他們不觸法犯罪，也永遠不會超越僅僅禁慾的設限。他們不會真正享受貞潔的美德，也不會將其視為一種「喜樂的肯定」。

**他們會在一切中看到天主**

「心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。」（瑪5:8）或許耶穌在這裡不是說心地不純的人不會被允許看到天主，而是說他們無法看到。惟有心地純潔的人將會看到一種無法形容的美麗，充滿了眾多的色調和顏色，能滿足人類心靈的所有願望。事實上，即使在今日這個世界上也是如此。有德行的人能夠在他人身上和每個情境中找到天主，而那些沒有德行的人則無法感覺到祂的存在，或者感到不舒服、不愉快，甚至認為他們的自由受到了限制。

理解到這樣的美德，除了它能帶來一個美麗的內心世界，使我們能享受做善事的情感內涵之外，亦是對上述種種困惑的回應。事實上，如果努力養成聖潔的美德，不僅是為了對抗不正當的行為，而且更最重要的是建立一個充滿超然和人性富裕的內在世界，那麼就很容易理解，這種美德的成長和培養不只是在必須克服誘惑的時候，而且是在我們的注意力被世上有

價值和美好的東西所吸引的時候，即使它本身與性毫無關聯。貞潔不僅是我們必須奮鬥時的一種美德；不僅是為了應對誘惑，也是為了引導我們的「注意力」，即我們心有所繫的事物。因此，我們可以理解這種內在的修練，之所以對真正偉大事物的開放，是沒有限制的，並且一直增長。

## 多種途徑

我們如何才能培育這種豐富的內心世界？當然，我們需要避免任何可能干擾它的東西，確保我們的視線和想像力不被分散或蒙蔽，克制我們的好奇心，同時也避免無所事事，即那種對周圍發生的任何事情始終放棄了自主決定的態度，總是漫無目的地漂流，讓自己被時尚牽著鼻子走，很容易迷失方向，最終落到我們不願意去的地方。

須知在堅忍中成長也很重要，否則就很難在波濤洶湧的衝擊中保持方向。平日在我們的工作中、我們與他人的

關係中、或我們的喜好和品味中，所有小小的克己行為均能增強我們的心志。我們也還需要真誠：簡單地談論我們內心發生的事情是一種非常有效的方式，可以給我們的心「注入氧氣」，防止它陷溺於只會束縛它的情感中。

其他同樣重要的方法，可以將心靈的注意力引向超然和人性的價值：敬禮聖體聖事，對天主之母的愛，祈禱以及加深與我主的關係。友誼和所有高尚的人際關係在這裡也會很有幫助。儘管孤立或封閉自己是個容易的感染源，但是真誠的對他人的自我奉獻則能令我們的心保持純真健康。

此外，深度的人文素養，尤其是優良的文學作品、電影、音樂等，對增強我們的審美敏感度和美感都很有幫助。那些只喜歡膚淺的「高刺激」電影、視頻或書籍的人，他們逐漸習慣於只靠「平庸」的情緒生活，當他們的情感進入「性」領域時，則將需要

付出巨大的代價來控制自己。即使他們設法做到這一點，他們也將體驗到，充其量不過是種壓抑、否認。而營造一個乾淨、明亮、豐富和積極的內在氛圍更令人愉悅和有效。我們的心不是為了存活而造的。我們的被造是為了在今生享受天主的美好，直到永遠。

[1] 聖施禮華《天主之友》208

[2] 《天主之友》182

[3] 同上

[4] 《天主教教理》2337：「貞潔是性在人身上成功的整合，由此人在肉體與靈性方面得到內在的合一。性表示人是屬於肉體的與生物的世界，但當男女完全地和終身地彼此交付，使性整合於人與人的關係時，性便屬於個人的和真正地合乎人性。」

[5] 聖多瑪斯阿奎那，參《神學大全》I-II，q.17，a.1，ad 2

[6] 聖施禮華《道路》184

[7] 《天主之友》84

[8] 聖多瑪斯阿奎那，參《神學大全》II-II, qq. 151-156

[9] 在 II-II, q.155 中，聖多瑪斯將他所謂的「禁慾」與「節制」的美德區分開來。節制是用理性積極支配慾望，而禁慾則是嚴厲地控制反抗理性支配的慾望。

Julio Dieguez

.....

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Shi-  
San-Quan-Xin-Quan-Yi/](https://opusdei.org/zht/article/Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Shi-San-Quan-Xin-Quan-Yi/) (2026年3月15  
日)