opusdei.org

越人性，就越神性（十一）：寰宇在跟我們說話

節制我們過度的求知欲，能使我們掌握世界最深層的真相，並成為在世界中默觀的靈魂。

2022年11月29日

越人性，就越神性（十一）：寰宇在跟我們說話**（收聽普通話錄音）**

對於同一件事，我們可以有各式各樣的看法。一個焦急貪婪的好吃鬼在盛宴中面對令人垂涎的食物和色彩繽紛的盤飾時，和一位專業攝影師的神情一定截然不同。或者比較一下另一個更平常的情景，我們瀏覽報紙頭條新聞時，與我們默默地欣賞日落的心情必定迥然有別。這些觀看方式之間的差異，不僅是由於暫時的環境、或觀看的對象，區別在於更深的層次，與我個人跟世界的聯繫管道有關。

聖施禮華的所有講道都鼓勵我們成為「默觀的靈魂，沉浸在世界的事務中。」[1] 要做到這點，我們需要學習以一種新的方式來觀看現實：不僅用感知的一面，即我們面前「有用的片段」，不光是尋求隨意的擁有。默觀的凝視絕對不是自私或佔有性的，反而是透明的、寧靜的、接受的、慷慨的。對於一個想親近天主的人來說，學習以這種方式看待問題是至關重要的。只有透過改變我們注視世界的途

徑，我們才能發現我們身邊一切事物的神聖光輝，並掌握物體和事件最深刻的真理：「因為我們生活、行動、存在，都在天主內。」（宗17:28）

主業團創辦人在與年輕人談及培育的可能主題時，曾建議道：「外在克己—以視覺為主；內在克己—好奇心為重。」[2] 視覺和好奇心的導向與默觀生活有密切的關連，是修持節制德行的門徑，能舒緩我們過度的求知欲—根深柢固的植根在人性最深的渴望之中。「節制」一詞在口語中，可能會讓人連想起限制負面的意義。但正如Joseph Pieper指出，拉丁文的temperare將「節制」表達為「把各部分組合成一個統一、有序的整體。」[3] 明示對求知欲有節制的人，知道自己總是精鑽深入，而不會被眼前的事物所吸引。因此導致一種開放、專注和沈默的態度，讓我們能觸及事物的核心。然後讓寰宇跟我們說話。

「好奇的」神情

有一種尚未被節制所舒緩的注視法，就像一隻從一朵花飛到另一朵的蝴蝶。他的心態是要在最短的時間內滿足自己的好奇心，並掌握他想要的東西。這種觀察法不是努力去吸收豐富的一切現實，而是尋求感官知覺的瞬間愉悅，或是對世界上新信息的短暫享受。這就是聖若望所指的「眼目的貪慾」（若一2:16）也就是很多世紀後，聖多瑪斯．阿奎那所稱的curiositas（好奇）。[4] 而完全與curiositas對立的則是studiositas（好學），好學在我們的求知慾中，找到正確的平衡點，換言之，是節制的一部分而非限制。相反的，它的目的在於消除阻礙我們深入了解世界的障礙，並且不吝於在學習過程裡付出許多的努力和勞累。

一般人總認為屈服於這種「眼目的貪慾」，似乎無可厚非，頂多只會影響生存的外圍。其實卻不然。我們不妨

多想想，假如我們睜著大眼睛行遍這個世界，一味享受它所提供五花八門的新鮮刺激，對我們往後會有多大的幫助或傷害呢？且讓我們聽聽耶穌的話：「眼睛就是身體的燈。所以，你的眼睛若是康健，你的全身就都光明。」（瑪6:22）由於眼睛照亮了我們的整個人，我們觀看的方式也影響了我們的心。如果我們觀看的方式不節制，隨著時間的推移，幾乎不知不覺地，放縱的只逞一時之快，會在我們生命中盤據且越陷越深。譬如，當我們使用社交媒體或互聯網時，很容易陷入這種分心；我們可能從手機的一個頁面滑到另一個頁面，竟然不知道自己在幹什麼。而在這種「飄忽不定」的背後，往往出現脫口而出、毫無頭緒的話語，甚而導致頭腦暈眩或內心不安。

因此，從一朵花飄到另一朵花的眼神「可能是真正缺乏根源的症狀；也可能意味著這個人已經失去了在自己身上過個平靜生活的能力。」[5] 我們感

覺到我們內心的空虛，企圖向外逃跑，奔向更令人迷茫的世界。然而矛盾的卻是，我們放棄了唯一能為我們解渴的真主。聖奧思定描述了他自己的經歷：「祢在我身內，我馳騖於身外。我在身外尋找祢；醜陋不堪的我，奔向著祢所創造的炫目的事物。祢和我在一起，我卻不和祢相偕。這些事物如不在祢裡面便不存在，但它們抓住我使我遠離祢。」[6]

所有這一切都解釋了如我們想用眼睛看到現實的核心，我們需要在打開通往自己內心世界之門的當下，同時修煉一些鎮靜的分辨過程：放慢速度、反覆思考、不屈服於倉促。比方說，當我被一個視頻或連續劇吸引注時，在按下「播放」之前，我應考慮一下，這真是我想要看的嗎？一個有節制的人知道怎樣不去做那些可能傷害自己靈魂，或阻礙我們成長的事情。他或她意識到「所謂『犧牲』其實只是表面的。因為這樣帶著犧牲的精神過生活，意味著能把自己從多種的奴

役中釋放出來，取而代之的，是在內心深處品嚐到天主滿滿的愛。」[7] 「輕鬆一下。你需要輕鬆一下！張大你的眼睛，好好地飽覽這世上的五光十色，或者，瞇起你的眼睛仔細看個夠，因為你是近視眼...，」然而聖施禮華卻加以挑戰：「閉起你的眼睛吧！要有內修生活，那你便會看到一個夢寐以求、多采多姿、更美好的奇妙新世界：你將接近天主...你會看清自己的軟弱...你會變得相似天主...，你能更接近你的天父，更是其他人的弟兄。」[8] 當然，主業團的創辦人不是建議我們停止注目，或將自己與他所強調我們跟天主會面的地方—這個世界分開。相反，他告訴我們，這種外在注視實際上與我們的內在世界相關聯，同時有助於它的塑造，無論是好是壞。

「自私的」神情

神情若沒受節制駕馭，也可能不經意間被自私的佔有欲所引導，就像動物

在尋找獵物一樣。聖經警告說，「你要記得貪婪的眼睛多麼不好。」（德31:14）就像在花與花之間徘徊的眼神一樣，這種「掠奪性」的眼神往往揭示了一種深深地紮根於人身上以及與世界相關的途徑。這反映出他的態度，透過自私的棱鏡、便依世界帶給他的直接利益來衡量一切。因此，就好像失去心臟的多功能，只能從單一的角度去觀察全貌。

放縱具有破壞性，因為使人難以寧靜地感知物與人之間豐富、細微的異同。甚至也會影響一個人的決定，因為如對我們四周的世界沒有真正的了解，必會妨礙我們做出正確的抉擇。例如，貪吃鬼被困在尋找味覺樂趣的羅網中；在宴會上，這人無法感知所存在的創造力和美感。他甚至無法真正享受到吃豐富誘人食物的樂趣，更無法定睛深入地與人交談。

這副自私的神情也會影響到與他人的關係。大凡沒有擁有自由和坦蕩蕩的

注視方式的人，總是偏向於從他自己利益的角度觀看旁人，並一味尋求幫助。他的第一個反應不是直視別人的眼睛，從而去了解對方的真面目、他需求的是什麼、能為他做些什麼，以及發現對方的獨特個性和魅力。像這種心神上的盲目、無法看清周圍人身上的神聖印記的畸形觀察方法，必然造許多真相的被誤解及扭曲。「我們的心可以黏著在真的或假的珍寶上；它們可以找到真正的休息，或只是淺睡，或變得慵懶昏昏欲睡。」教宗方濟各在2015年世界青年日中致辭說：「人心的這種愛和被愛的能力是多麼強大！不要貶低、毀壞或損傷這個珍寶。當我們為自己的私益而利用我們的鄰人時，就會發生這種不幸的情況。」[9]

節制的一些果實

個性溫和的人用新的眼光觀看世界，能發現意想不到的奇蹟。節制的樸實使我們自由；淨化我們的心靈，使我

們能與人和事建立和平的關係。促進我們有真誠關切態度的成長，而非被外表或草率的膚淺判斷所迷惑。那麼，節制的第一個果實就是來自心靈內在層次的「心神的平靜」。[10] 超脫和清新的神情專注於真正的寶藏、提供真正的休息。要在這方面成長的一種方法，就是嘗試從他人的視野觀看世界，他們如同藝術家和詩人一樣地覺察到現實生活中豐富多樣的細微差異。我們若曾與某人談話，因他對某件藝術品深思獨到的看法，向我們揭示了新的色彩和細微差別，我們誰會忘卻這次的相逢呢？

節制的另一個果實，是讓我們能專注於自己的計畫。舉個例子，我們認為沒有正當的理由就不看手機，或是在該當工作或學習的時候，不浪費時間上網，這些在我們整體的生活上，似乎是微不足道的小事。然而事實上，這些小小的犧牲捨棄行為，可能對我們全力以赴去實現自訂的目標具有決定性的意義。當我們面對即將分散我

們思維的事說「不行」，同時，對真正重要的事情說「行」。這些努力不但堅持也強化了我們的內心世界；隨著時間的前進，也有助於揭露膚淺的事物浪費我們的時間和自由的事實。「生命中有很多灰暗地帶，缺乏節制會使這些地帶更灰暗。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精力。」[11]

超脫、寧靜和透明的神情使我們能首先發現周圍一切的真美。節制的德行使我們能夠在生活中享受更多，而非更少的屬於心靈上的財富。與世界的自由關係—擺脫追求享樂和無法自我肯定的焦慮—引導我們覺察到隱而不顯在我們周圍的人、事、物的真相；也能讓我們發現它們的真善真美。「有人說，只有清心的人才能真正開懷大笑，這不無道理。同樣，只有那些以清新的神情默觀世界的人，才能真正感受到它的美。」[12] 節制的人更深入地了解受造界的真相：寰宇萬

化都在跟他們陳述天主的光榮。這就是為什麼無論誰步入這個境地，久而久之，都會與聖施禮華同聲讚嘆：「親愛的上主，我在我看到的每一件東西裡發現美麗和魅力！」[13]

[1]聖施禮華《聖彌額爾事工指示》1941年12月8日，70

[2]聖施禮華《聖拉斐爾事工指示》1935年1月9日，135

[3]Joseph Pieper《四樞德》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

[4]聖多默斯阿奎那《神學大全》II-II, q. 167 art.1 ad 2; art. 2 ad 1

[5]參Joseph Pieper《四樞德》149頁

[6]聖奧斯定《懺悔錄》X，27，38

[7]聖施禮華《天主之友》84

[8]聖施禮華《道路》283

[9]方濟各，2015年1月31日訊息

[10]參Joseph Pieper《四樞德》206頁，暗喻聖多默斯作品

[11]《天主之友》84

[12]Joseph Pieper《四樞德》249頁

[13]聖施禮華《鍊爐》415

Maria Schoerghuber

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Shi-Yi-Huan-Yu-Zai-Gen-Wo-Men-Shuo-Hua/ (2025年12月11日)