

2026 年 1 月 19 日
沙漠教父的学校 (三) 與“看”交战

再次默想聖安當的這段話：

“坐在沙漠中，努力使心平靜下來的他，已從三場戰役中得救：聽、說、看。他只剩下最後一場戰鬥：與不潔交戰。”

我們在過去的兩天默想了與“聽”、“說”的交戰，今天將致力於與“看”的對抗。

与“看”交战

當專注於視覺誘惑時，就可以使用“眼睛的欲望”一詞。

天主賜予的聽、說、看的奇妙恩賜會被誤用，成為通向邪惡或平庸的入口。我們清楚地知道有多少圖像日復一日轟炸著我們，如果不合理地予以安排和限制，則將侵入人整個的內心，在無意識中被滲透，使想像力一直活躍。

越來越多的圖像在轟炸，看看電影技術的發展，我們會發現相機在同一場景停留的時間越來越少，一個接一個圖像層出不窮，使得人越來越難以深化所接受到的印象：盡可能短的時間內盡可能多的圖像，就是當下的反映！

不要忘記墮落入罪的故事。聖經上說，女人在與蛇對話後，“看那棵果樹實在好吃好看，令人羨慕，且能增加智慧，遂摘下一個果子吃了，又給了她的男人一個，他也吃了”(創三:6)。

眼見之物，容易激起欲念。外在感受被啟動，凝視在被禁止之地的時間越長，就越被吸引。回想達味王的遭遇吧，達味沒有回避烏黎雅的妻子赤身裸體的挑釁，不僅犯下姦淫之罪，還因貪欲殺害忠實的兵士(撒下十一)，而這一切始於那一眼所見，接著屈服於欲望，沒有控制被點燃的激情。

那麼，如何處理不僅在媒體轟炸我們，且在各種大型廣告宣傳中呈現的不潔形象的挑釁？怎能去回避？

聖夏貝爾的決定比較激進：警覺於眼睛的欲望，他總是只看地面。儘管這一解決方法太過激進，讓大多數人無法適用，但卻給所有人留下了一則重要的資訊。

從屬靈的角度講，必須對可能危及靈性生命的一切閉上眼睛。我們在生活中可能無法阻止圖像對的轟炸，但在天主的助佑下，我們卻能夠決定是否允許它們更深入地滲透我們。

類似情況也適用於“聽”與“說”。以基督徒審慎的標準去決定、去識別和確定我們賦予每張圖像的價值，並由此採取行動。

例如，我們可以仔細端詳主的十字架或聖母瑪利亞的圖像。這樣的圖像會喚醒我們的愛，其無與倫比的價值會讓我們更容易注意到其他圖像的膚淺與愛的缺乏。越關注真正美麗的事物，

目光就越不會游離。例如，宗教藝術能夠幫助我們內化信仰，而讓某些所謂的藝術，實則是扭曲現實的作品不幸地在某些現代教堂中找到一席之地，是多麼空虛的行為！

所以，必須有意識地處理圖像世界。想要活於天主兒女的全然自由，所有人都必須做出這樣的決定。

我曾聽人講過一個司祭的眼光落在漂亮女人身上的故事。當這位司祭對耶穌講起這事時，主耶穌對他說：“你看了她一次，不要再看她第二次。”我不知道這是不是真實的故事，但確實給我們留下了教訓！

現在，回顧這三天關於保護耳朵，舌頭和眼睛的默想，讓我們懂得聖安當所說：“坐在沙漠中，努力使心平靜下來的他，已從三場戰役中得救：聽、說、看。他只剩下最後一場戰鬥：與不潔交戰”的含義。的確，學會約束耳朵、舌頭和眼睛，內在就會加強，如此，內在之耳就能打開，唇舌就能說出智慧的話，心靈的眼睛就能被啟動。

這樣，與不潔的鬥爭就可以從另一個起點開始，以一種與感官分心時完全不同的內在力量展開。