

2026 年 1 月 20 日  
沙漠教父的學校（四） 為潔淨而戰

最近三天，我們默想了明智的沙漠教父聖安當給予我們的間接建議，反思了在“聽”、“說”、“看”方面的交戰，並理解到為將人的這些領域置於天主統轄之下而免於反復受到攻擊的重要性。

“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。”

所以，現在我們要做的是與不潔交戰，這不僅指身體層面的不潔，亦指精神和心理層面傾向性的紊亂，這也是人類最艱難的鬥爭之一。這一次，我們將關注身體層面。

必須要將聖安當提到的“戰鬥”予以內化，事實上，主讓我們去戰鬥，是為堅固我們，給我們機會展示對祂的信實。如果不接受挑戰迎難而上，那麼我們就已經輸了。

我們知道，我們生活在一個高度性化的世界，性領域的挑釁幾乎無處不在。與其它時代不同，當下的媒體可以用不潔轟炸我們；基督宗教更顯著的根本區別在於，罪在今天不再被稱為罪，人們對天主給予人類性方面的原初計畫的意識越來越淡漠。

這樣的陰影越來越籠罩教會，而教會直到現在，一直是社會性別化的平衡力量。比如，如果通姦在講道中不再被視為罪；如果手淫被說成是一種自然行為；如果越來越普遍地認為同性戀是一種性選擇的傾向……那麼相對主義精神已經滲透到教會，人們不再能從教會得到需要的指導。這是悲慘的！

在這場戰鬥中，有一些至關重要的元素：

不能減弱與不潔的鬥爭，否則抵抗力會減弱；

儘管這一領域與人類的弱點密切相關，但其後果卻具毀滅性，削弱了我們愛的能力，同時也妨礙忠誠。即使不潔的行為發生在雙方同意的情況下，亦會傷害到另外一個人。此外，不潔首先是對天主的愛與忠誠的拒絕，因為正是愛與忠誠反映在純潔有序的關係當中。

對不潔的誘惑必須立即予以反擊，否則就會被不潔打敗；耶穌說過，“凡注視婦女”時，罪就已開始(瑪 5:28)。我們可以將之適用到很多其他領域：看一幅不潔的圖片、照片或電影，閱讀含有不潔內容的文學作品等等

陷於不潔的試探時，應立即藉著祈禱轉向天；如果誘惑帶來了生理反應，就更應加強祈禱，持守在主內的自由。

我建議，如果面臨強烈的誘惑，則向聖母瑪利亞求助。以純潔著稱的聖女貞德和聖依搦絲都將成為有力的幫手。呼喚這些聖女的名字，那些企圖煽動我們不潔的魔鬼就會被驅離。

關於性的積極的作品有助於更深入地理解人親密的領域；在這方面，若望保羅二世的《身體神學》以及迪特裏希·馮·希爾德布蘭德的《純潔與貞潔》等都是值得推薦的。

有序的生活，無論在精神層面還是在自然層面，都將有利於為純潔而戰；每日默想天主聖言、祈禱及勤領聖事，都能堅固人的內在，使人更有能力抵抗。

不因跌倒而絕望；重新站起來，審視跌倒的原因，為下一次戰鬥做更好的準備……雖然不應

低估欲望的後果，但不應只關注欲望。

把為潔淨的奮鬥獻給主；求祂拯救他人脫離這罪，使他們也能發現並踏上真愛之路。

願這幾天的默想能對我們的靈性生命有所助益。明天我們將紀念貞潔美德的光輝榜樣，為維護貞潔不惜獻出生命的聖依搦絲。我們的內容將轉向關於這位聖女的有聲小說。願她的表樣與見證鼓舞我們為身體和靈魂的純潔而戰，並藉著天主的恩寵堅定地予以捍衛！