opusdei.org

节制和自制能力（一）

「我们需要勇敢地教导孩子们学习节制。否则，你就会一事无成。」圣施礼华强调。 这是家庭系列的一编新文章，其中五编已有英文译本

2015年5月21日

节德与自制（二）

当父母教养子女，拒绝他们想要做的事情时，孩子们通常都会问为什么不

可以追上潮流，或花时间浏览互联网或玩电脑游戏。 通常，父母的第一个答案是简单的「因为我们买不起。」或者「因为你要完成功课，」或者可能有更好的答案，如「因为最终你会为了你的任意妄为而付上代价。」

在一定程度上，这些都是有效的答覆，父母至少得到了一时的解困。 可是这些答案却有意无意地 将节制这美德模糊化，让孩子们认定一切吸引他们的事物都被轻易地否定了。

相反，节制，就像任何其他的美德，从根本上是被肯定的。 它允许一个人成为自己的主人，并掌管自己的情绪和感情，爱好与欲望，和「自我」中心的倾向。 总之，有节制能力确保我们在运用世物时能够取得平衡，以及帮助人立志获取更好的美德。 [1] 因此，圣多瑪斯·阿奎纳 (St. Thomas Aquinas) 视节制为感性和灵性生活的根源。 [2] 事实上，如果我们用心细读真福八端，在任何情况下，几乎每

一端都与这个美德有关。 没有它，所有人都看不见天主，得不到安慰，不能承受土地与天国，也欠缺承受不公义的耐心。 [3] 节制能引导人内心深处的力量，使之付诸实践所有美德。

自制能力

基督宗教不仅限于说享乐是「默许的」。 反之，享乐被视为积极利好，因为天主使之成为人性的一部分，以满足我们的偏好。 可是，这与原罪意识兼容，并为我们的情欲带来了紊乱。 我们都明白为何圣保禄说，「我所不愿意的恶，我却去作」。 [4] 这是因为，邪恶和罪恶都被植存在人心内，这在原祖父母犯罪后，起了保卫自己的作用。 这里清晰地显明节制的作用，就是保护和稳定人心的内心秩序。

在道路一书中首几点可以帮助男士和女士的生活建立节制习惯，「习惯说不。」[5] 圣施礼华向他的告解神父说明这点的含义时说，「对于野心，对于

感官 ..... 这是比较容易说『是』，[6] 在一个聚会中，他表示，当我们说『是』时，一切都非常简单。但是，当我们不得不说『不』时，我们便面临着一场斗争，有时失利，没有得胜，这是斗争的结果。因此，我们必须习惯于说『不』去赢得这场斗争，因为平安会从这个内心胜利出现，而你会带给家人平安 --- 给各人 --- 甚至给社会和整个世界。」[7]

说「不」，往往带来了内心的胜利，这是和平的源泉。 这意味着弃绝一些将我们远离天主的事物 --- 自我的野心，我们无序的情欲 ..... 。 我们必须肯定自己的自由，并选择自己的立场，并走向世界。

当一个人对所有人和对所有看来很有吸引力的事说「是」时，他陷入了一种机械的表演方式，在某些意义上是「失去理性」，他成为了别人意志所操控的傀儡。 也许我们都认识这样的人，基于周遭的刺激或因其身边人的期望之

下不能说「不」。 这类奉承的人所谓的服务精神，明显被证明是一个缺乏性格，甚至是伪善的，这类人无法为了让他们的生活变得复杂而说「不」。

当一个人对一切都说「是」，最终其实是除他以外一切对他并不重要。 另一方面，当一个人懂得他内心蕴藏着宝藏时， [8] 他便会竭尽所能去保卫这个宝藏。 因此对某些事情说「不」是为了对其他的好事履行承诺；为了如何融入社会，如何得到别人的认同，肯定自己的存在价值。 最终，这意味着他为了塑造自我性格，致力于个人认为有价值的事，并以行动公开表现出来。

「好脾气」常用来表达坚忍和言行一致。「节制是自制能力」--- 当一个人意识到「不是所有在我们身体和灵魂上所体验的，我们都能够驾御。不是一切我们可以做的便去做。我们好容易被所谓的自我冲动冲昏头脑；可是这

条路最终让我们陷于悲伤和孤立的苦痛中。」[9]

最后他只有依赖外在的刺激，在虚幻中寻找快乐，稍纵即逝的感觉是永远无法满足我们。 漫无节制的人永远无法找到平安；他从一个目标转向另一目标，最终陷入无止境的追寻而变成自我逃避。 他总是不满意，生活仿佛无法接受自己的处境，他好像总是要寻找新的感觉。

由罪恶奴性而形成的一些恶习较不节制更易于看见。 正如宗徒所说，「他们既已麻木，纵情恣欲。」[10] 无节制的人似乎已经失去了自我控制，一心只追求新的感觉和乐趣。 相反，节制的果实是安宁和平静。 它既不沉默也不否认欲望和激情，使人成为自己真正的主人。 平安，就是「秩序的安宁，」[11] 这只有在自我肯定和愿意交付自己的人身上才可找到。

节制和克制

怎样教导别人节制的美德？ 圣施礼华经常提出这个问题，并强调两个关键的想法：自己作为刚毅的榜样，同时促进个人的自由。 他说，家长应教导孩子「有节制地生活，活出像『斯巴达人 (spartan)（即刚毅之人）』，就是基督徒的生活。这是困难的，但你必须要勇敢：有勇气去教他们学习节制。否则，你将一事无成。」[12]

首先，家长必须勇敢地以身作则过着基督化的节制生活。 正是因为这种美德，其行为本身直接与舍弃有关，接受过教育的人需要知道其良好的效果。 假如父母能够透过活出有节制的生活而散发喜乐和心灵的平安，他们的孩子自然有模仿他们的意欲。 传递这种美德的最简单及最自然的方法就是在家庭当中，尤其是当孩子还年幼时。 如果他们看到父母对于表现反复无常一笑置之，或为照顾家庭而牺牲自己的休息时间，（例如，教他们功课，洗澡和喂食年幼子女，或与他们

玩耍），子女们便会掌握这些行动的含义和对家庭的重要性。

其次，我们也需要勇气去坚持节制的美德，让它成为一个理想的生活方式。 当然，如果父母是过着节制的生活，便很容易地将之传给子女。 可是有时这会引起令人存疑的情况，究竟父母是正在干涉子女的合法自由，还是在没有任何权利的情况下，将他们自己的生活方式强加在子女身上。 父母甚至质疑要求孩子放弃一些他们没有意欲去做的事，这种做法是否有效。 拒绝孩子的任意妄为，是否让这欲望继续存在，还是加强这欲望，尤其是当孩子们的朋友拥有这些玩意时？ 他们会感到被同辈「歧视」。 更糟的是，他们可能借此机会远离父母和对父母不诚实。

可是，当我们面对现实，我们会知道这些反对的声音根本没有说服力的。 过节制的生活，人们便会发现节制是一个很好的方法，而不是不合理地强

加在孩子身上难以承受的负担，而是让他们终身受用。 圣施礼华强调，节制的生活才是一个基督徒的生活。节制是一种重要的美德，由此我们将原罪给人类所带来的混乱拨乱归正。

如果想成为自己的主人，每个人需要奋斗才可获得这种美德是。 因此，我们必须知道为何要实行此美德和怎样制造场景将之实践出来。 而且，当机会出现时，我们需要懂得如何抵抗因环境和孩子的欲望所引起的失控（求天主赐予我们力量），纵使这是出于人的本性，但是却被人的私欲偏情沾污了。

自由和节制

说到底，这是教养孩子养成节制和拥有自由两者并存的问题。 这两个范畴是无法被分开的，因为自由渗透着整个人，亦是所有教育的基础。 教育针对帮助每个人自由地作出正确的决策并塑造他的人生。

这个过程不是由保护态度去协调的，为了所有实际原因，父母最终排挤孩子的意愿和操控他们的一举一动；。另外，过分专制的态度不留任何余地给孩子的性格和判断力得到发展的空间。 结果这些方法到最后便形成另一个自己或一个没有个性的人。

正确的做法是允许孩子自己做符合他们年龄的决定，让他们看到自己行为的后果后，并教导他们作出选择。 与此同时，他们需要感受到其父母和所有参与教育的人的支持，这是为了让他们正确地选择，或者有必要时，纠正他们错误的决定。

这里引用圣施礼华自己一件童年往事说明之。 他的父母拒绝为他的率性行为作出让步，当他得到他不喜欢吃的食物时，他的母亲不会为他准备其他的食物。 直到有一天，小男孩把一盘他不喜欢的食物扔在墙上。 他的父母让污点留在墙壁上几个月，使他清楚地看到他的行为所造成的后果。 [13]

圣施礼华父母的态度，向我们展示了如何协调和尊重孩子的自由，以及必要的刚毅，避免向一个纯粹的任性行为妥协。 当然，每一种情况的解决办法都有所不同。 在教养孩子方面，没有单一个说明书可适用于每个人；重要的是为每个孩子找到最适合而简易的教导方式，因为当一个人在自己的生命中经历过，便懂得什么价值需要学习，什么是爱和什么是有害的。 无论如何，最好是培养崇尚自由的原则；在某些情况下，情可容许孩子犯错也不时常强加自己的判断；越是这样，孩子便会认为这是不合理或武断。

圣施礼华这个小轶事的重点放在教导节制这美德的关键之一：在用餐时表现给孩子看。 在用餐时所做的每件事是为了培养孩子有礼貌和节制去帮助他们获得这种美德。

事实上，在生命中的每个阶段均出现一些特定的情况，而需要以不同的方

式给予培育 ;例如青春期，孩子需要更加谨慎去处理人际关系，甚至允许家长以更充分的理由设法解释采取这某种行动的原因。 但在婴儿期开始教导孩子节制相对地容易，赋予孩子毅力和自制能力，尤其他们在青春期面对要与节制挣扎时，将可大派用场。

因此，例如在准备各种菜肴，当心任意妄为或兴之所致，要鼓励孩子们尽量吃掉那些他们不特别喜欢的食物，不要在碟上留下食物，教导他们正确餐具的使用方法，甚或坚持要等齐人才可开始吃饭等，这些都是为增强孩子意志的特定方法。 在婴儿期，无需特别教导，在节制的家庭环境下 --- 勇敢的节制 --- 父母的节制习惯便自然而然地传递给子女。

假如用剩下的食物制备其他的菜式；假如父母将不吃的茶点留给吃不饱或挨饿的人，这样便更有感染力，孩子会认为这是理所当然 的事。 在适当的时机，以他们能理解的方式，告诉

他们这样做的原因：成为慷慨的人和对兄弟姊妹表现关心，或为主耶稣作一个小牺牲，这些理由孩子们通常比成年人更容易明白，也是远超过成年人所想像的。

JM Martin 和 J. de la Vega

[1] 参阅天主教教理， 1809

[2] 参阅圣多瑪斯·阿奎纳，《神学大全》， II-II， 141， 4， 6

[3] 参阅玛 5:3-11

[4] 罗 7:19

[5] 圣施礼华，《道路》， 5

[6] 圣施礼华，手写版，《道路》 Critical-historical edition， 5

[7] 圣施礼华在聚会中的谈话手记，1972 年 10 月 28 日

[8] 参阅玛 6:21

[9] 圣施礼华，《天主之友》， 84

[10] 弗 4:19

[11] 圣奥思定，《天主之城》，19， 13

[12] 圣施礼华在聚会中的谈话，巴塞罗那， 1972 年 11 月 28 日

[13] 参阅 Andres Vazquez de Prada, The Founder of Opus Dei, Scepter, vol. 1, p.19

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/jie-zhi-he-zi-zhi-neng-li/ (2025年11月28日)