opusdei.org

節制和自制能力 (一)

「我們需要勇敢地教導孩子們學習節制。否則，你就會一事無成。」聖施禮華強調。這是家庭系列的一編新文章，其中五編已有英文譯本。

2015年5月22日

節德與自制（二）

當父母教養子女，拒絕他們想要做的事情時，孩子們通常都會問為什麼不可以追上潮流，或花時間瀏覽互聯網或玩電腦遊戲。通常，父母的第一個

答案是簡單的「因為我們買不起。」或者「因為你要完成功課，」或者可能有更好的答案，如「因為最終你會為了你的任意妄為而付上代價。」

在一定程度上，這些都是有效的答覆，父母至少得到了一時的解困。可是這些答案卻有意無意地將節制這美德模糊化，讓孩子們認定一切吸引他們的事物都被輕易地否定了。

相反，節制，就像任何其他的美德，從根本上是被肯定的。它允許一個人成為自己的主人，並掌管自己的情緒和感情，愛好與慾望，和「自我」中心的傾向。總之，有節制能力確保我們在運用世物時能夠取得平衡，以及幫助人立志獲取更好的美德。[1] 因此，聖多瑪斯·阿奎納 (St. Thomas Aquinas) 視節制為感性和靈性生活的根源。[2] 事實上，如果我們用心細讀真福八端，在任何情況下，幾乎每一端都與這個美德有關。沒有它，所有人都看不見天主，得不到安慰，不能

承受土地與天國，也欠缺承受不公義的耐心。[3] 節制能引導人內心深處的力量，使之付諸實踐所有美德。

自制能力

基督宗教不僅限於說享樂是「默許的」。反之，享樂被視為積極利好，因為天主使之成為人性的一部分，以滿足我們的偏好。可是，這與原罪意識兼容，並為我們的情慾帶來了紊亂。我們都明白為何聖保祿說，「我所不願意的惡，我卻去作」。[4] 這是因為，邪惡和罪惡都被植存在人心內，這在原祖父母犯罪後，起了保衛自己的作用。這裡清晰地顯明節制的作用，就是保護和穩定人心的內心秩序。

在道路一書中首幾點可以幫助男士和女士的生活建立節制習慣，「習慣說不。」[5] 聖施禮華向他的告解神父說明這點的含義時說，「對於野心，對於感官.....這是比較容易說『是』， [6] 在一個聚會中，他表示，當我們說『是』時，一切都非常簡單。但是，

當我們不得不說『不』時，我們便面臨著一場鬥爭，有時失利，沒有得勝，這是鬥爭的結果。因此，我們必須習慣於說『不』去贏得這場鬥爭，因為平安會從這個內心勝利出現，而你會帶給家人平安 --- 給各人 ---甚至給社會和整個世界。」[7]

說「不」，往往帶來了內心的勝利，這是和平的源泉。這意味著棄絕一些將我們遠離天主的事物 --- 自我的野心，我們無序的情慾.....。我們必須肯定自己的自由，並選擇自己的立場，並走向世界。

當一個人對所有人和對所有看來很有吸引力的事說「是」時，他陷入了一種機械的表演方式，在某些意義上是「失去理性」，他成為了別人意志所操控的傀儡。也許我們都認識這樣的人，基於周遭的刺激或因其身邊人的期望之下不能說「不」。這類奉承的人所謂的服務精神，明顯被證明是一個缺乏性

格，甚至是偽善的，這類人無法為了讓他們的生活變得複雜而說「不」。

當一個人對一切都說「是」，最終其實是除他以外一切對他並不重要。另一方面，當一個人懂得他內心蘊藏著寶藏時，[8] 他便會竭盡所能去保衛這個寶藏。因此對某些事情說「不」是為了對其他的好事履行承諾；為了如何融入社會，如何得到別人的認同，肯定自己的存在價值。最終，這意味著他為了塑造自我性格，致力於個人認為有價值的事，並以行動公開表現出來。

「好脾氣」常用來表達堅忍和言行一致。「節制是自制能力」--- 當一個人意識到「不是所有在我們身體和靈魂上所體驗的，我們都能夠駕御。不是一切我們可以做的便去做。我們好容易被所謂的自我衝動衝昏頭腦；可是這條路最終讓我們陷於悲傷和孤立的苦痛中。」[9]

最後他只有依賴外在的刺激，在虛幻中尋找快樂，稍縱即逝的感覺是永遠無法滿足我們。漫無節制的人永遠無法找到平安; 他從一個目標轉向另一目標，最終陷入無止境的追尋而變成自我逃避。他總是不滿意，生活彷彿無法接受自己的處境，他好像總是要尋找新的感覺。

由罪惡奴性而形成的一些惡習較不節制更易於看見。正如宗徒所說，「他們既已麻木，縱情恣慾。」[10] 無節制的人似乎已經失去了自我控制，一心只追求新的感覺和樂趣。相反，節制的果實是安寧和平靜。它既不沉默也不否認慾望和激情，使人成為自己真正的主人。平安，就是「秩序的安寧，」[11] 這只有在自我肯定和願意交付自己的人身上才可找到。

節制和克制

怎樣教導別人節制的美德？聖施禮華經常提出這個問題，並強調兩個關鍵的想法：自己作為剛毅的榜樣，同時

促進個人的自由。他說，家長應教導孩子「有節制地生活，活出像『斯巴達人(spartan) (即剛毅之人)』，就是基督徒的生活。這是困難的，但你必須要勇敢：有勇氣去教他們學習節制。否則，你將一事無成。」[12]

首先，家長必須勇敢地以身作則過著基督化的節制生活。正是因為這種美德，其行為本身直接與捨棄有關，接受過教育的人需要知道其良好的效果。假如父母能夠透過活出有節制的生活而散發喜樂和心靈的平安，他們的孩子自然有模仿他們的意欲。傳遞這種美德的最簡單及最自然的方法就是在家庭當中，尤其是當孩子還年幼時。如果他們看到父母對於表現反複無常一笑置之，或為照顧家庭而犧牲自己的休息時間，（例如，教他們功課，洗澡和餵食年幼子女，或與他們玩耍），子女們便會掌握這些行動的含義和對家庭的重要性。

其次，我們也需要勇氣去堅持節制的美德，讓它成為一個理想的生活方式。當然，如果父母是過著節制的生活，便很容易地將之傳給子女。可是有時這會引起令人存疑的情況，究竟父母是正在干涉子女的合法自由，還是在沒有任何權利的情況下，將他們自己的生活方式強加在子女身上。父母甚至質疑要求孩子放棄一些他們沒有意欲去做的事，這種做法是否有效。拒絕孩子的任意妄為，是否讓這慾望繼續存在，還是加强這慾望，尤其是當孩子們的朋友擁有這些玩意時？他們會感到被同輩「歧視」。更糟的是，他們可能藉此機會遠離父母和對父母不誠實。

可是，當我們面對現實，我們會知道這些反對的聲音根本沒有說服力的。過節制的生活，人們便會發現節制是一個很好的方法，而不是不合理地強加在孩子身上難以承受的負擔，而是讓他們終身受用。聖施禮華強調，節制的生活才是一個基督徒的生活。節

制是一種重要的美德，由此我們將原罪給人類所帶來的混亂撥亂歸正。

如果想成為自己的主人，每個人需要奮鬥才可獲得這種美德是。因此，我們必須知道為何要實行此美德和怎樣製造場景將之實踐出來。而且，當機會出現時，我們需要懂得如何抵抗因環境和孩子的慾望所引起的失控（求天主賜予我們力量），縱使這是出於人的本性，但是卻被人的私欲偏情沾污了。

自由和節制

說到底，這是教養孩子養成節制和擁有自由兩者並存的問題。這兩個範疇是無法被分開的，因為自由滲透著整個人，亦是所有教育的基礎。教育針對幫助每個人自由地作出正確的決策並塑造他的人生。

這個過程不是由保護態度去協調的，為了所有實際原因，父母最終排擠孩子的意願和操控他們的一舉一動;。另

外，過分專制的態度不留任何餘地給孩子的性格和判斷力得到發展的空間。結果這些方法到最後便形成另一個自己或一個沒有個性的人。

正確的做法是允許孩子自己做符合他們年齡的決定，讓他們看到自己行為的後果後，並教導他們作出選擇。與此同時，他們需要感受到其父母和所有參與教育的人的支持，這是為了讓他們正確地選擇，或者有必要時，糾正他們錯誤的決定。

這裡引用聖施禮華自己一件童年往事說明之。他的父母拒絕為他的率性行為作出讓步，當他得到他不喜歡吃的食物時，他的母親不會為他準備其他的食物。直到有一天，小男孩把一盤他不喜歡的食物扔在牆上。他的父母讓污點留在牆壁上幾個月，使他清楚地看到他的行為所造成的後果。 [13]

聖施禮華父母的態度，向我們展示了如何協調和尊重孩子的自由，以及必要的剛毅，避免向一個純粹的任性行

為妥協。當然，每一種情況的解決辦法都有所不同。在教養孩子方面，沒有單一個說明書可適用於每個人; 重要的是為每個孩子找到最適合而簡易的教導方式，因為當一個人在自己的生命中經歷過，便懂得什麼價值需要學習，什麼是愛和什麼是有害的。無論如何，最好是培養崇尚自由的原則；在某些情況下，情可容許孩子犯錯也不時常強加自己的判斷；越是這樣，孩子便會認為這是不合理或武斷。

聖施禮華這個小軼事的重點放在教導節制這美德的關鍵之一：在用餐時表現給孩子看。在用餐時所做的每件事是為了培養孩子有礼貌和節制去幫助他們獲得這種美德。

事實上，在生命中的每個階段均出現一些特定的情況，而需要以不同的方式給予培育; 例如青春期，孩子需要更加謹慎去處理人際關係，甚至允許家長以更充分的理由設法解釋採取這某種行動的原因。但在嬰兒期開始教導

孩子節制相對地容易，賦予孩子毅力和自制能力，尤其他們在青春期面對要與節制掙扎時，將可大派用場。

因此，例如在準備各種菜餚，當心任意妄為或興之所致，要鼓勵孩子們盡量吃掉那些他們不特別喜歡的食物，不要在碟上留下食物，教導他們正確餐具的使用方法，甚或堅持要等齊人才可開始吃飯等，這些都是為增強孩子意志的特定方法。在嬰兒期，無需特別教導，在節制的家庭環境下 --- 勇敢的節制 --- 父母的節制習慣便自然而然地傳遞給子女。

假如用剩下的食物製備其他的菜式；假如父母將不吃的茶點留給吃不飽或挨餓的人，這樣便更有感染力，孩子會認為這是理所當然的事。在適當的時機，以他們能理解的方式，告訴他們這樣做的原因：成為慷慨的人和對兄弟姊妹表現關心，或為主耶穌作一個小犧牲，這些理由孩子們通常比成

年人更容易明白，也是遠超過成年人所想像的。

J. M. Martin和J. de la Vega

[1] 參閱天主教教理，1809

[2] 參閱聖多瑪斯·阿奎納，《神學大全》，II-II，141，4，6

[3] 參閱瑪 5:3-11

[4] 羅 7:19

[5] 聖施禮華，《道路》，5

[6] 聖施禮華，手寫版，《道路》Critical-historical edition，5

[7] 聖施禮華在聚會中的談話手記，1972年10月28日

[8] 參閱瑪 6:21

[9] 聖施禮華，《天主之友》，84

[10] 弗 4:19

[11] 聖奧思定，《天主之城》，19，13

[12] 聖施禮華在聚會中的談話，巴塞羅那，1972年11月28日

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

---

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/jie-zhi-he-zi-zhi-neng-li/ (2025年12月16日)