

2024年11月15日

靈性生命系列之節制之德

昨天我們談到了對堅定不渝追隨主非常重要的剛勇之德，今天我們來看看四種基本美德中的另一種：節制。

“如果你們隨從肉性生活，必要死亡；然而，如果你們依賴聖神，去致死肉性的妄動，必能生活”（羅 8:13）

人類因遺存自原罪的混亂，必須經由天主的恩寵與人的合作，才恢復到天主所安排的秩序，明智地抑制感官情感對靈性的反抗是必要的。

與性本能一樣，飲食也是造物主賜予我們服務於祂的積極而重要的力量。來自天主的一切都帶有祂慈悲與愛的印記，我們能帶著感激與讚美之心因祂的作為而欣喜。但是，我們必須以正確合理的方式運用天主賜予的良善恩賜，好讓聖神的生命不受影響。

這就是節制之德發揮作用的所在：旨在幫助我們找到內心的和諧與平衡，管理欲望，使之服務於我們，而不讓內心持續混亂。紊亂的欲望如果得不到抑制，人就會虛弱，甚至會因此陷入罪惡。缺乏節制與秩序，被欲望驅使的生命，將無法效法聖神，無法深刻，亦無法使靈性回歸“自己的家園”。可以說，這樣的人仍自困於反復無常，根據肉欲失序的強度，依然受著奴役。

因此，保祿宗徒勸誡我們“去致死肉性的妄動”。這一表達指的是在意識到自己失去了適當的尺度，從而丟失了內心的平衡時，必須踩下剎車。

比如，消費酒類飲品……要多麼小心，才能不讓紊亂的食欲將我們與酒精捆綁在一起，不讓飲酒變成習慣，不讓過量飲酒變成惡習！美酒，人飲了舒暢心神(詠104:15)，過度飲酒，卻又是多麼放縱！

涉及到進食時，節制之德同樣重要，雖然理解起來不那麼容易。不克制自己的欲望，就很容易養成自私的習慣，從而只關注自己。不幸的是，抵消紊亂食欲的禁食在教會推薦的克修實踐中幾乎完全消失了(值得注意的是，在東方教會基督徒中並非如此)。

四旬期序言的有一段特別響亮：“你藉著我們自願的匱乏，教會我們認識並感激你的恩賜，把控我們對滿足的渴望，並與需要的人分享我們的所有，從而效仿你的慷慨。”

這裏提到了修行節制美德的一個重要問題，一個獲得更大的內心自由的問題。的確，不克制混亂的欲望，完全以主為中心的自由就會減少。因此，禁食不僅僅是一種自我控制的紀律，更是為主服務，這裏還沒有考慮禁食的許多其他層面，例如，在對抗魔鬼方面的功效。

如此，節制之德成為“內在的守護者”：適當地使用天主的恩賜，使之不影響聖神的生命，使我們能夠克服原罪與本罪在我們內標記的不和諧。如果不去棄絕，不像聖保祿所說的“去致死肉性的妄動”、“苦行”……就無法達到這一目標。

節制與其它美德，如清醒、貞潔、自製、謙虛……有關。留心觀察每一項，就會發現其間內在的親緣關係，因為它們都服務於同一目的：保護和培育聖神的生命，從而也培育聖神在我們內的工作。

必須再加一點：用自我意志踐行節制美德，不僅拒絕了所有放蕩及其嚴重危險，從長遠來看，更將治癒我們欲望與感官的不安。反過來，這種效果將幫助我們在靈性上與靈魂的三敵作戰。事實上，踐行節制本身就是戰鬥的一項重要組成部分。

當然，節制之德並不僅局限於外部感官範疇。首先討論這一方面，是因為我們每天都要處理它，可以說，這是日常戰場。但是，這並不意味著我們應該萬分小心地把自己釘在獲得節制之德的努力上，或陷入不健康的極端。對於非物質益處也必須踐行節制，其間也會有過度和放蕩。例如，對知識的無序渴求、妄想知道一切、或者必須克制的好奇心，等等。

聖奧斯定的一句至理名言為踐行節制之德指明了正確方向，我們以之結束今天的默想：“節制之德是一種愛，使人在天主前保持純潔與完整。”