

編者按：

對本會推行自然法家庭計劃均表示疑問的人，以為我們的做法，祇是執行教會的規條。無疑，我們是在遵照教會訓示，也相信這項訓示有其崇高的理由。而且，發現夫婦若藉愛心去運用此方法，除獲得科學上、醫學上的好處，更可以強化婚姻生活。本會向來有醫生、護士、聖母軍在每週於各固定調節生育指導所義務當值，指導夫婦用正確知識、態度去實行自然法家庭計劃，並為他們解答一些實行時的難題。同時在本會主辦的婚前講座，中學高年班家庭生活教育課程內，細心研討各類調節方法之優劣，調節方法與家庭生活之關係，愛與生命之意義，獲得熱烈反應。許多新婚夫婦都準備運用自然法家庭計劃。但是大部份人士，對這方法仍是一知半解，今期，就以這為專題，讓大眾了解我們所持的態度。

專題包括兩篇文章。其一是本會資料室主任白禮達神父所寫，並由黃鍾潔玲女士譯，說明本會推行利用探微溫與觀察黏液調節法，與家庭生活的不可分性，此文深入探討充滿愛的家庭，是互相尊重、克制、懂得適當地去愛愛的團體。而我們感到運用自然法家庭計劃正好可以發揮上述愛的精神。此文亦正好反映我們之積極鼓勵大家用自然法家庭計劃的用心。

要說明「家庭計劃」一詞意義本來非常廣泛，唯此處祇用作「計劃家庭人口」解。但即使狹窄地討論家庭人口亦自然地帶到家庭成員彼此看待的態度，與整個家庭生活不可分割的。

另一篇是本會工作小組就教宗保祿六世發表的「人類生命通諭」作初步的探討，在整整一年裏，分享自己實際生活經驗，對「婚姻、計劃生育與良心」提出一些意見，正如他們說「以考慮婚姻生活中人性愛的意義，是為生育節制的道德問題，尋求答案的最佳起點」，所以所提的都是人性化，以愛為基礎的，是可行的意見。然而，每一對夫婦都是獨特的，有他們家庭生活的特色，或個別要面對的壓力，故此我們願刊出當時的一份問卷作為你的另一部份參考資料。

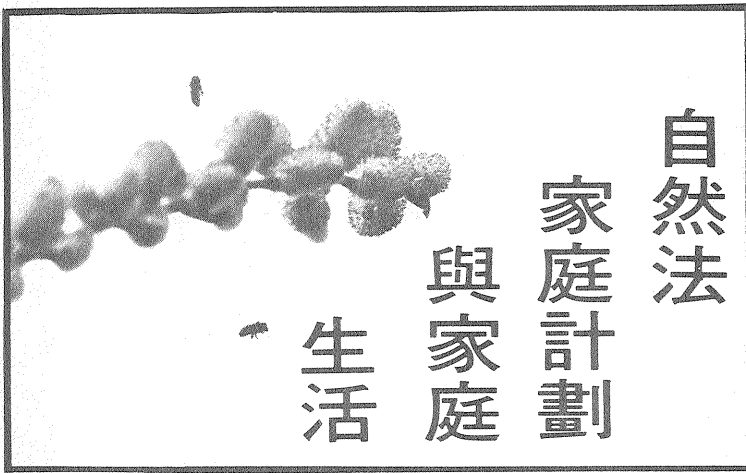
在現代，人們很重視家庭計劃，很多有關經濟、社會、醫學和教育的因素，促使身為父母者不得不重視家庭計劃，這個情形，亦誤導人們將家庭計劃與家庭生活分開，成為一種只是隨各人之喜愛而採取的行動，然而，若把自然法家庭計劃與家庭生活分開，則是個嚴重的錯誤，因為這方法的效能全賴於使用者——夫婦間相互的態度以及父母對子女的態度，假如夫婦態度是積極的，家人的關係是好的，那麼自然法家庭計劃就能夠使家庭生活更豐盈和鞏固。反過來說，態度若是不正確，那麼，實行自然法家庭計劃只會使已經存在的問題更形嚴重，更成為家庭緊張的新起因。

在一個競爭的社會裏，大多數人都有一定要成功的觀念，就成功的本質來說，找尋成功並沒有錯，但如果人們都受到找尋成功這個觀念的支配，而視成功為人生中最重要、最神聖的事，人們的態度則變成非常物質主義，他們努力找尋成功的象徵，像更多的財富、更好的職業、更高的生活水準、更豪華的居所、更好的汽車、更奢侈的娛樂、更舒適的環境等等，慢慢地，他們把自己和家庭的物質享受放在首要，而物質財產就比人重要了，夫妻間，彼此則以達到目的時的價值高低來相互衡量，丈夫衡量太太的價值視乎太太的社交手腕，太太也以丈夫的賺錢能力高低去衡量他，他們重視子女也只因子女們可以成為他們成功的象徵。若子女們是經濟的重擔或成功道上的一個阻礙，他們會不接納，很明顯，父母們抱有這樣態度，很難在彼此間或與子女之間有好的關係。

家庭應該是一個「愛」的團體。如果父母們都有這個看法，他們的態度便會跟那些把成功放在第一位的人的態度大不相同。在交友時，我們需與友人互相尊重，不在於對方對我們有利與否，也不論對方的社會地位高低，聰明或愚笨，富有或貧窮，有無影響力，只因彼此是一個人受到尊重，有宗教信仰的人更因為別人也是天主的子女而尊敬他，一個人不可能被當作一件物件般看待；也不可以被視為賺錢、增加聲望、得到快樂或達到成功的工具，他不是一件愛就取來、厭就丟棄的玩物。在婚姻生活裏，夫婦間互相尊重尤其重要，這些由彼此的關心和體貼表現出來的行動。利用自然法計劃家庭可將其發揮盡致，當他們注意到彼此的渴望和需要，當他們小心奕奕以免造成良心的不安時，當他們尊重與生而來的傳統接代的能力而不故意的去壓制或毀滅它，當他們由性關係表達婚姻的二者而為一的完整性，他們就是對人性的尊嚴表示尊重，而且，由於自然法家庭計劃的實行，不需要毀滅新生命或阻止他的到來，那麼，這方法亦需要夫婦二人都尊重新的生命和人類繁衍的過程。

家庭應該是一個「愛」的團體，但「愛」可以有許多解釋，它可以是一個親密而溫暖的感受，它可以是一個家庭裏的每個成員，出於自然的愛的感受，但是，人的感受是會改變的，而感受只是組成愛的多個元素其中之一，另外一個要素是，對待所愛的人的方式，他是否誠心誠意去增

進所愛的人的幸福和快樂？假如是，不論他自己的感受的情況如何，也不需要懷疑他的愛的真誠。愛子女的父母一心一意為子女謀幸福快樂，並不計較將來子女是否回報，愛妻子的丈夫全心全意地謀求妻子的幸福快樂，甚至不惜犧牲自我，而愛丈夫的妻子也會用同樣的態度對待丈夫。這些愛的方式都是表達在日常生活實際行動中，在彼此互相的關懷裏，在敏銳的感受對方的需要和支持裏，夫婦間又可用一個特別的方法去表達這個愛——性交，透過性交他們表出永遠把自己完全交給對方，互相結合，並為對方謀幸福自己完全交給對方，互相結合，並為對方謀幸福終生不渝，這是夫妻間完全互相讓與和結合的象徵。由此觀之，既然新生命是經過性交帶來這個世界，這也應該是夫婦二人願意歡迎新生命的象徵。



自然法

家庭計劃

與家庭

生活

雖然性交是夫婦表達真愛的方式之一，但有些時候為了促進雙方或子女的幸福而需要克制自己的性需求。這也是自然法家庭計劃實行者首要明白的一個基本原則。這個利用自我克制來自我表達，表示愛和關懷的原則該是人人都能接受，在我們每日的生活中，一個成熟的人能夠用合乎常理和負責任的態度去處事，他不會盲目地追隨自己的愛好，例如當他餓時不是每次一定要吃，也不是每逢得意時便大叫，有時我們可以順其自然地發洩自己的感受或自由在地愛怎樣就怎樣，但有時就不能這樣做，在一個每個人都只隨自己一時的衝動去行事的家庭，不會有和諧和快樂氣氛，因為，每個人都需要合乎常理的自制去避免傷害自己或別人，在日常生活中合理的感受與傾向，在性方面也會有同樣的感受和傾向，這也是說，我們不但在外對人處事需要合理的自制，在婚姻內也需要適當的自制，這樣合乎常理和人性地對人處事，也就是尊重和愛的表達。

有時有些人說要實行自然法家庭計劃所需要的定期禁慾是不可能的，其實，人們從青春開始便需要控制性的要求。在婚姻裏，很多情形是不難的，而是說有份的節制由要做的時候，人都能夠面對與克服困難的，也是只要覺得需要時就能做到。實行自然法家庭計劃者，視定期禁慾不是負擔，而是愛的表達。所以，當他們自由而愉快地負起它的時候，也會發覺它不但使夫妻關係加強了，婚姻也更鞏固了，有一實行者說：「起初，自制似乎不容易，現在我不再覺得困難。定期的禁慾加強了我們之間的連繫。每個月我們都覺得在渡蜜月，每個週期的定期禁慾是為愛的自由而付出的一個小代價，這個方法救了我們的婚姻。」

有些夫婦認為只有一個方法可以表示相愛——性交，對這些人而言，禁慾產生很嚴重的問題，是對他們的愛的存在的一個威脅，但是，用這種看法去了解婚姻中的愛是不妥當，已婚的人互相表達愛意並不僅用一種行為，而是透過整個生活方式，可以在交談、互助、支持、責任的分擔、快樂和愛慕的分享之中。雖然性交是一個特別的表達愛的方法，但也只存在整個生活都充滿了愛之時才能發揮盡致，除此之外，每對夫婦還有其他特別的，屬於自己一貫的方式可以互相示愛，譬如夫婦們不想要性刺激或性交的時候，他們可以用平靜而輕鬆的方式去互相示愛，反過來看，禁慾的實行可以成為一個特別示愛的方法，一位丈夫說出的經驗：「在禁慾期中我可以對我所愛的人講出我的愛的本質，或者，實行禁慾就是我可以把它講出來的唯一方法，透過這方法，我告訴她，我對她的愛是遠超出我欣賞她服侍我和令我快樂。我愛她是愛她的人。」

實行自然法家庭計劃需要夫婦二人的緊密和不斷合作，所以自然法家庭計劃的教師都堅持要求夫婦一齊學習，二人也要明瞭實行這方法的生理學基本原理和各個規則的原因，他們都要用溫度表記錄，當他們都有充足的資料時，會比較容易去分擔家庭計劃的責任，這個責任分擔可以促進婚姻的和諧。因為，假如只有夫婦二人中之一負上全部責任和所有的感受，他就會覺得只有自己為實行家庭計劃而犧牲，這就很不自然地覺得憤恨，反過來說，二人共同分擔責任時，他們彼此不但加深認識也更能欣賞對方。

很多夫婦都希望他們的家庭有孩子，孩子也常常被認為是婚姻的最寶貴的禮物，他們是父母的愛，活的表现，他們也可以成為父母之間的一個連繫，而且又可給家庭帶來很多的樂趣。然而這些都是在父母對孩子抱有正確的態度時產生的見解，亦是實行家庭計劃者應有的正視，不論是否希望獲得孩子，夫婦應該以整個家庭幸福為目標，對待孩子的態度應與夫妻彼此相處的態度一致——愛與尊重。孩子在母體開始受孕之刻便是一個獨特和無限寶貴的「人」，他們不是父母的私人財產，也不是可以生利或會虧蝕的投資。夫婦

(轉下頁)