

节德与自制（二）

「自制能力越强，越能尽力服务天主和邻人，并在今生获得最大的平安与喜乐。」

2015年12月22日

节德与自制（一）

青春期是培养节德的好时机。青少年思想逐渐成熟，适於灌输德行的观念。德行的培养，需要把行为与动机内化为习惯，以自由的选择，落实在良善正直的行为。年纪再小一点的孩子当然也能培养好习惯，但是，只有

当理解力和情绪上较成熟时，才能探讨自己行为的意义，并评估所造成的结果。

有些行为，在年轻人看来可能流於形式，有些空泛，或对举止的规范，视为禁令。这种时候，一定要向青少年解释规范的原因。归根结底，我们要给青少年理由，为什么节制是值得的。跟他们解释节制的必要（譬如放弃娱乐活动，为能专心唸书），是成功之道，但是这种解释没有说服力。虽然讲得有道理，强调的重点离现实还太远，对年轻人来说，无法引起他们即时的兴趣。

让他们体会到节德在此时此地就很吸引人，是比较有效的方法。提出一些坦荡的理想，像是：对有需要的人伸出援手、做一个忠实的朋友等等，灌输大爱到他们心里头。有所节制并能自我控制的人，最能够帮助别人，这点一定要让青少年明白。那些能做自己主人的人，越能尽力服务天主和邻

人，并在今生获得最大的平安与喜乐。

尤其，青春期是培养自制和节制的好时机。人逐渐成长，感受到生命中的种种可能，出於本能的好奇心也渐渐萌发，因为他开始掌握自己的未来。渴望能经历并尝试身边所有的机会，这种渴望，发展成为对自由的嚮往。这个年纪的年轻人，想要无拘无束，因此任何有关课表、秩序、预算等等的事情，都可能让他们觉得是「不合理的要求」。

因为商业利益的导向，人们大力鼓吹这类自由的想法，在现今的社会太常见了。

家长面对这种情况，不要对恶劣的大环境感到不堪重负；反而应振作精神，思考新颖的应对方法，把道理说清楚，陪伴孩子找寻内心真正的自由，耐心陪伴，并多替孩子们祈祷。

通望幸福的窍门

西方社会中，大多数的广告诉求对象是年轻人，他们的购买力在过去几年迅速提升。潮流变化极为迅速，新品牌层出不穷。有时候，「拥有」某品牌的某项商品，好像就能得到小团体的包容。让人感到被接纳，被当作自己人，可是这样的被包容，并不是建立在他的本质上，而只是因他拥有什麼，和他外表的样子而已。

青春期的消费行为通常不是出於想拥有的欲望（较小的孩童比较常有这种欲望），而是只想在同侪间表现出个人的特色、独树一帜。

除了上述动机之外，在消费社会中，人们往往不满足自己原有的物品，因而不断想尝试更新的商品。这种需求可以在年年推陈出新的电脑产品和汽车上看出，想要最新款的手机、某品牌的明星商品，儘管可能买了就放著不用不穿、最新的CD、电影、电动等等，都只是想拥有。随波逐流地从消

费行为得到满足，然而最终失去了掌握自己衝动激情的能力。

很明显地，不能把一切後果都归罪於广告和环境，肩负养育责任的大人更是要留心。父母和所有与培育相关的人，经常要思考如何教育孩子，是很有助益的，因为教育这件大事，关系到後人的幸福，甚至影响到社会公义与和平。

父母应当瞭解家庭环境的重要，并在家里灌输健全的价值观。如同其他情况，良好的身教不可或缺，身教让孩子从小开始学习到：人的社会地位不是取决於他的消费行为，多馀的开销。比方说，有句格言：「食粮来自天主，不该浪费。」这句话很适合，帮助孩子理解吃东西是因为胃空肚饿，而非只用眼判断喜恶；把碗里的饭吃乾淨，不要偏食。同时心存感激，因世上还有许多人无法饱餐。如此，孩子会渐渐了解，我们获得及拥

有的一切，包括食物，都是礼物，应好好善用。

父母当然都希望尽可能地供应孩子的需求，别的小孩有，也想让自己的小孩有，包括自己从前没有的，现在也特别希望给自己的孩子。不过，父母亲应当适可而止，并教孩子不要做比较，也不要看别人有什么就想要，以免孩子养成物质化的心态。

现今社会充斥著评量、分级、统计数据等，容易激起人们的好胜心，想跟週围的人比较。不过，天主从不比较。祂说：「孩子！你常同我在一起，凡我所有的，都是你的。」[1]在天主眼中，每个人都是独一无二，都是祂爱的孩子，每个人都能从祂那得到同样的满意、深爱与重视。所以，能帮助我们教育孩子何谓幸福的一个关键：让自己和孩子都明白，我在天父的家中，总有容身之处；我得到这份爱，因为我就是我，身为儿子或女儿，虽然我们本质个性不一样，但我

们都平等。父母若落实这精神，因材施教，让每个孩子得到不同的待遇，因为每个孩子都是独特的。[2]

此外，节制的训练不只限於一味的禁止，而是采取正向的教育方法。例如说，帮助孩子瞭解如何运用自己已经拥有的，衣物、玩具等。孩子在什麼年纪，就该有什麼样程度的责任心：保持房间整齐、照顾弟妹、落实家事（準備早餐、买麵包、倒垃圾、準備餐桌等）。透过大人的榜样，节制的教育帮助孩子体会到如何愉快地接受任务，不随便抱怨偶尔的不足，培养乐於照顾他人的慷慨之心。

圣施礼华曾愉快地回忆起他的父亲，即使经济状况不好，他依然乐於赈济穷人。在家庭中营造环境，活出这些事，关注的焦点是在人，而非事物。

怀抱世界

「在一切事上务必要谨慎。」[3]圣保禄宗徒这样简短地训诲弟茂德，这句

话适用在任何场合时间。不是为了某些特别被召唤的人，也不是只为了能让父母教训孩子，而是父母和教育人员应尽的责任。父母和教育人员应理解其中意义，并应用在不同年龄、人物和各种场合。应用时必须谨慎明智、考虑周全，并徵询意见，好能做出最适当的决定。

但是，若孩子一开始不明白某些事情为什么非要这样做才行，而表现出排斥的态度，之后，当他们发现这样做的好处，就会由衷感谢。因此，建立耐心与坚强的心态是无比的重要，因为对抗现行的潮流，需要坚定自己的立场。要谨记在心，不是因为大家都这么做，我们就可以这么做。「不可与此世同流合污，反倒要更新自己的心智而改变自己，为使你能辨别什么是天主的旨意，什么是美善，什么是悦乐天主的事，什么是成全的事。」

[4]

这样看来，不应给予孩子过多物质，因为人要先学习管理自己的东西，才能学会节制，好像金钱，圣施礼华曾劝父母亲们：「父母过分的溺爱，养成孩子软弱的个性。有时不是父亲宠，就是母亲爱，不然就是祖母疼。有时甚至叁个人分别地、偷偷地给孩子钱花。孩子可从这暗地里的溺爱，丧失灵魂。所以，应该先讲好，不对孩子吝啬，而是决定让孩子拥有多少；能够管理多少，自制能力有多少。不要给孩子太多钱，除非他们自己有本事赚钱。」[5]我们必须教孩子如何管理金钱、用理性去购物、讲电话要有节制，每个月看帐单，要能明白，消费不应该仅因消费的快乐而去做。

金钱只是其中一个例子。有时候，同样的情形也会出现在时间的运用上。将时间适当地花在娱乐、嗜好、运动等等，让我们过有节制的生活。节制使我们的心灵自由，让人能专心处理困难但重要的工作，例如读书。节制

帮助我们丰富人生，不再以自我为中心，花些自己的时间给家人和朋友，或是为了有需要的人出钱出力，这么做，对孩子们来说也是很好的培养，从他们还小的时候就可以开始了。

缓和好奇心，培养朴实(羞耻心)

「节制使灵魂更清醒、更谦逊、更能明白事理，节制使人更谨慎，而谨慎之所以吸引人因为它代表明智的节制。」[6]圣施礼华如此强调整节制的效果，这些效果跟谨慎这项特殊的德行相关，而谨慎恰是端莊与朴实(羞耻心)的特徵。「朴实(羞耻心)」与「端莊」为节德来说是不可或缺[7]，因为这个德行的另一部份正是性方面的节制。「羞耻心(朴实)保护人及人爱情的奥秘。在爱情关系上要求忍耐及适度；要求男女之间的授与及许以终身的条件得以满足。羞耻心(朴实)亦是端莊。它告诉人对衣著的选择。当有不健康的好奇心出现的危险时，知

所保留或緘默。羞耻心(樸实)就是审慎」[8]。

如果从孩提时代就开始训练他们的意志力，等到面临状况时，他们就能自然的谨慎，帮助他们以真正人性的方式去理解「性」这件事。不过，对儿子来说，父亲扮演特别重要的角色，就像母亲对女儿一样重要。父母必须与孩子建立互相的信赖，当孩子能理解时，跟他解释人性爱情的美好。如同圣施礼华所说：「爸爸一定要在这方面下功夫，要做儿子的朋友。如果爸爸还没有跟儿子提过，有一天儿子一定也会好奇，问到生命的起源等问题。大人可以理解儿子的这种好奇心，但有时却不太健康。如果儿子去问一个无耻的朋友，以後他也许会以厌恶的眼光看著自己的父母。」

「但如果从小仔细照顾他们，你们才知道甚麽时间是合适的，在祈祷以後用正直的口吻，告诉孩子生命来源的真相。这麽做，孩子会跑向自己的母

亲，拥抱她，认为她真是太好了。孩子会亲吻你，并说：『天主真好，让我的父母分享奇妙的创造力量。』即使他知道的不多多，不会这么说，但是他能感受到。并且，他会明白你们之间的爱情不是肮脏，而是神圣的爱情。」[9] 如果我们不逃避孩子自然而然产生的问题，并用孩子能理解的方式回答，这件事就容易多了。

节制饮食的情形也一样，是基本而重要的教育。光言教是不够的，父母必须以身教告诉孩子，「注视著不该渴望的东西是不妥当的。」[10] 如果留心照顾家庭，家中气氛定能让人感觉像纳匝肋之家一样。

现今社会普遍对人的「性」行为，认为是庸俗的，所以父母应该特别留意电视、网路、书籍和电动游戏。并不是要培养孩子对媒体产生「怀疑的恐惧」，而是要善加利用，进行机会教育，告诉孩子要如何正面，并以批判的眼光运用它们。我们要永远勇于拒

绝那些伤害灵魂的东西，以及错误传达人类价值的东西。「从一开始，孩子就严格的见证父母的生活。也许你们这些做父母的没察觉，但孩子评断所有的事，有时候孩子会认为你们做的不对。家庭环境的确影响孩子，好的或坏的影响都有可能。」[11]

电视有时播新闻时，出现令人不适的画面、低俗的广告、或不雅的镜头，父母要马上转台，让孩子理解，看电影或书本之前，先了解它的道德内容，帮助孩子理解纯洁的重要。如果孩子看到父母或师长拒绝看路上不妥的广告，告诉孩子观看不洁的事物要做补赎，那么孩子就慢慢知道纯洁的重要性，并且明白这个在家庭氛围里反映出的德行，是需要培养的。「教导儿童及青少年要有羞耻心(朴实)，就是唤醒对人的尊重。」[12]

然而，留意孩子身处的道德环境，还称不上是节制的教育。节制的确是基督徒生活不可或缺的一部份，但节德

的培育绝不仅是「避恶」——让人善度恩宠的生活。节德是以对自己有利的前提来节制享乐。所以，教导孩子如何适当地运用自己拥有的工具和方法，是非常重要的。

即便是一家人一同观赏电视，但不分青红皂白的选台，家庭环境都可能遭受破坏。更糟的是每个房间都有一台电视，让每个人把自己关在房间，看自己想看的节目。手机和电脑也更可能让人戒不掉这自私的习惯。

很明显，父母和教育者都警醒地运用这些东西，才能以身作则。如果父母花许多时间看电视，无论什麼节目都看，不但给孩子形成错误的示范，更忽略了孩子，因为孩子看到父母更关注电视上的陌生人。所以，节制就是自我控制，「再没有比自己甘愿做僕人，愿意成为众生灵的僕人更大的自我驾驭！正是这样去获取最大的荣耀，地上和天上的荣耀。」 [13]

节德让我们以自身的心力去服务近人，去爱人，走向通往幸福之路。圣奥斯定在人生中坚定地奋斗，抵抗放纵的诱惑，他写道：「让我们思考节德的意义，它使我们在主爱中纯洁、正直。慾望让人设法离开天主的美善及律法，也就是离开幸福。而节德是真理的住所，默观和亲近地拥有它，保证我们幸福。没有节德，人将纠结於巨大的错误和悲哀之中。」[14]

J. De la Vega, J.M. Martin

[1] 路 15:31.

[2] 参阅圣施礼华, 犁痕, no. 601.

[3] 弟後 4:5

[4] 罗 12:2.

[5] 圣施礼华在聚会中的谈话，巴塞罗那(IESE)，1972年11月27日.

[6] 圣施礼华, 天主之友, 84.

[7] 参阅天主教教理, 2521.

[8] 天主教教理, 2522.

[9] 圣施礼华在聚会中的谈话,
Enxomil High School (Oporto),
1972年10月31日.

[10] 圣额我略, Moralia, 21.

[11] 圣施礼华在聚会中的谈话,
Pozoalbero (Jerez de la
Frontera), 1972年11月12日.

[12] 天主教教理, 2524.

[13] 圣施礼华, 鍊炉, no. 1045.

[14] 圣奥斯定, The Morals of the
Catholic Church, ch. 19.

[dev.opusdei.org/zhs/article/jie-de-yu-
zi-zhi-er/](https://dev.opusdei.org/zhs/article/jie-de-yu-zi-zhi-er/) (2025年8月6日)