opusdei.org

# 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,或对举止的规範,视为禁令。这种时候,一定要向青少年解释规範的原因。归根结底,我们要给青少年理由,为什麽节制是值得的。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 这类自由的看法,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 麽,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,关係 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:「食粮充一,有句格言:「食粮充一,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;把碗里的饭吃乾净,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,也不要看别人有什麽就想要,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 调用的人比较。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。孩子在什麽年纪,就该有什麽样程度的责任心:保持房间整齐、照顾弟妹、落实家事(準备早餐、买麵包、倒垃圾、準备餐桌等)。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麽非要这样做才行,而表现出排斥的态度,之後,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,不是因为大家可这麽做,我们就可以这麽做。「不可与此世同流合污,反倒要更新自己的心智而改变自己,为使你能辨别什麽是天主的旨意,什麽是美善,什麽是悦乐天主的事,什麽是成全的事。」[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,这麽做,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, 培养樸实(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 果,这些效果跟谨慎这项特殊的德行 相关, 而谨慎恰是端莊与樸实(羞耻 心)的特徵。「樸实(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(樸实)保护人及人爱 情的奥秘。在爱情关係上要求忍耐及 话度: 要求男女之间的授与及许以终 身的条件得以满足。 羞耻心(樸实)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

所保留或缄默。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。』即使他知道的不够多,不会这麽说,但是他能感受到。并且,他会明白你们之间的爱情不是肮髒,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、书籍和电动遊戏。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。我们要永远勇於拒

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,孩子就严格的见證父母的生活。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,那麽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(樸实), 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,无论什麽节目都看,不但给孩子形成错误的示範,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鬥,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,保證我们幸福。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.

pdf | document generated automatically from <a href="https://opusdei.org/">https://opusdei.org/</a>

## zhs/article/jie-de-yu-zi-zhi-er/ (2025年 12月12日)