

## 節德與自制（二）

「自制能力越強，越能盡力服務天主和鄰人，並在今生獲得最大的平安與喜樂。」

2015年12月22日

### 節德與自制（一）

青春期是培養節德的好時機。青少年思想逐漸成熟，適於灌輸德行的觀念。德行的培養，需要把行為與動機內化為習慣，以自由的選擇，落實在良善正直的行為。年紀再小一點的孩子當然也能培養好習慣，但是，只有

當理解力和情緒上較成熟時，才能探討自己行為的意義，並評估所造成的結果。

有些行為，在年輕人看來可能流於形式，有些空泛，或對舉止的規範，視為禁令。這種時候，一定要向青少年解釋規範的原因。歸根結底，我們要給青少年理由，為什麼節制是值得的。跟他們解釋節制的必要（譬如放棄娛樂活動，為能專心唸書），是成功之道，但是這種解釋沒有說服力。雖然講得有道理，強調的重點離現實還太遠，對年輕人來說，無法引起他們即時的興趣。

讓他們體會到節德在此時此地就很吸引人，是比較有效的方法。提出一些坦蕩的理想，像是：對有需要的人伸出援手、做一個忠實的朋友等等，灌輸大愛到他們心裡頭。有所節制並能自我控制的人，最能夠幫助別人，這點一定要讓青少年明白。那些能做自己主人的人，越能盡力服務天主和鄰

人，並在今生獲得最大的平安與喜樂。

尤其，青春期是培養自制和節制的好時機。人逐漸成長，感受到生命中的種種可能，出於本能的好奇心也漸漸萌發，因為他開始掌握自己的未來。渴望能經歷並嘗試身邊所有的機會，這種渴望，發展成為對自由的嚮往。這個年紀的年輕人，想要無拘無束，因此任何有關課表、秩序、預算等等的事情，都可能讓他們覺得是「不合理的要求」。

因為商業利益的導向，人們大力鼓吹這類自由的看法，在現今的社會太常見了。

家長面對這種情況，不要對惡劣的大環境感到不堪重負；反而應振作精神，思考新穎的應對方法，把道理說清楚，陪伴孩子找尋內心真正的自由，耐心陪伴，並多替孩子們祈禱。

**通望幸福的竅門**

西方社會中，大多數的廣告訴求對象是年輕人，他們的購買力在過去幾年迅速提升。潮流變化極為迅速，新品牌層出不窮。有時候，「擁有」某品牌的某項商品，好像就能得到小團體的包容。讓人感到被接納，被當作自己人，可是這樣的被包容，並不是建立在他的本質上，而只是因他擁有什麼，和他外表的樣子而已。

青春期的消費行為通常不是出於想擁有的欲望（較小的孩童比較常有這種欲望），而是只想在同儕間表現出個人的特色、獨樹一幟。

除了上述動機之外，在消費社會中，人們往往不滿足自己原有的物品，因而不斷想嘗試更新的商品。這種需求可以在年年推陳出新的電腦產品和汽車上看出，想要最新款的手機、某品牌的明星商品，儘管可能買了就放著不用不穿、最新的CD、電影、電動等等，都只是想擁有。隨波逐流地從消

費行為得到滿足，然而最終失去了掌握自己衝動激情的能力。

很明顯地，不能把一切後果都歸罪於廣告和環境，肩負養育責任的大人更是要留心。父母和所有與培育相關的人，經常要思考如何教育孩子，是很有助益的，因為教育這件大事，關係到後人的幸福，甚至影響到社會公義與和平。

父母應當瞭解家庭環境的重要，並在家裡灌輸健全的價值觀。如同其他情況，良好的身教不可或缺，身教讓孩子從小開始學習到：人的社會地位不是取決於他的消費行為，多餘的開銷。比方說，有句格言：「食糧來自天主，不該浪費。」這句話很適合，幫助孩子理解吃東西是因為胃空肚餓，而非只用眼判斷喜惡；把碗裡的飯吃乾淨，不要偏食。同時心存感激，因世上還有許多人無法飽餐。如此，孩子會漸漸了解，我們獲得及擁

有的一切，包括食物，都是禮物，應好好善用。

父母當然都希望盡可能地供應孩子的需求，別的小孩有，也想讓自己的小孩有，包括自己從前沒有的，現在也特別希望給自己的孩子。不過，父母親應當適可而止，並教孩子不要做比較，也不要看別人有什麼就想要，以免孩子養成物質化的心態。

現今社會充斥著評量、分級、統計數據等，容易激起人們的好勝心，想跟週圍的人比較。不過，天主從不比較。祂說：「孩子！你常同我在一起，凡我所有的，都是你的。」[1]在天主眼中，每個人都是獨一無二，都是祂愛的孩子，每個人都能從祂那得到同樣的滿意、深愛與重視。所以，能幫助我們教育孩子何謂幸福的一個關鍵：讓自己和孩子都明白，我在天父的家中，總有容身之處；我得到這份愛，因為我就是我，身為兒子或女兒，雖然我們本質個性不一樣，但我

們都平等。父母若落實這精神，因材施教，讓每個孩子得到不同的待遇，因為每個孩子都是獨特的。[2]

此外，節制的訓練不只限於一味的禁止，而是採取正向的教育方法。例如說，幫助孩子瞭解如何運用自己已經擁有的，衣物、玩具等。孩子在什麼年紀，就該有什麼樣程度的責任心：保持房間整齊、照顧弟妹、落實家事（準備早餐、買麵包、倒垃圾、準備餐桌等）。透過大人的榜樣，節制的教育幫助孩子體會到如何愉快地接受任務，不隨便抱怨偶爾的不足，培養樂於照顧他人的慷慨之心。

聖施禮華曾愉快地回憶起他的父親，即使經濟狀況不好，他依然樂於賑濟窮人。在家庭中營造環境，活出這些事，關注的焦點是在人，而非事物。

## 懷抱世界

「在一切事上務必要謹慎。」[3]聖保祿宗徒這樣簡短地訓誨弟茂德，這句

話適用在任何場合時間。不是為了某些特別被召喚的人，也不是只為了能讓父母教訓孩子，而是父母和教育人員應盡的責任。父母和教育人員應理解其中意義，並應用在不同年齡、人物和各種場合。應用時必須謹慎明智、考慮周全，並徵詢意見，好能做出最適當的決定。

但是，若孩子一開始不明白某些事情為什麼非要這樣做才行，而表現出排斥的態度，之後，當他們發現這樣做的好處，就會由衷感謝。因此，建立耐心與堅強的心態是無比的重要，因為對抗現行的潮流，需要堅定自己的立場。要謹記在心，不是因為大家都這麼做，我們就可以這麼做。「不可與此世同流合污，反倒要更新自己的心智而改變自己，為使你能辨別什麼是天主的旨意，什麼是美善，什麼是悅樂天主的事，什麼是成全的事。」

[4]

這樣看來，不應給予孩子過多物質，因為人要先學習管理自己的東西，才能學會節制，好像金錢，聖施禮華曾勸父母親們：「父母過分的溺愛，養成孩子軟弱的個性。有時不是父親寵，就是母親愛，不然就是祖母疼。有時甚至三個人分別地、偷偷地給孩子錢花。孩子可從這暗地裡的溺愛，喪失靈魂。所以，應該先講好，不對孩子吝嗇，而是決定讓孩子擁有多少；能夠管理多少，自制能力有多少。不要給孩子太多錢，除非他們自己有本事賺錢。」[5]我們必須教孩子如何管理金錢、用理性去購物、講電話要有節制，每個月看帳單，要能明白，消費不應該僅因消費的快樂而去做。

金錢只是其中一個例子。有時候，同樣的情形也會出現在時間的運用上。將時間適當地花在娛樂、嗜好、運動等等，讓我們過有節制的生活。節制使我們的心靈自由，讓人能專心處理困難但重要的工作，例如讀書。節制

幫助我們豐富人生，不再以自我為中心，花些自己的時間給家人和朋友，或是為了有需要的人出錢出力，這麼做，對孩子們來說也是很好的培養，從他們還小的時候就可以開始了。

## 緩和好奇心，培養樸實(羞恥心)

「節制使靈魂更清醒、更謙遜、更能明白事理，節制使人更謹慎，而謹慎之所以吸引人因為它代表明智的節制。」[6]聖施禮華如此強調節制的效果，這些效果跟謹慎這項特殊的德行相關，而謹慎恰是端莊與樸實(羞恥心)的特徵。「樸實(羞恥心)」與「端莊」為節德來說是不可或缺[7]，因為這個德行的另一部份正是性方面的節制。「羞恥心(樸實)保護人及人愛情的奧秘。在愛情關係上要求忍耐及適度；要求男女之間的授與及許以終身的條件得以滿足。羞恥心(樸實)亦是端莊。它告訴人對衣著的選擇。當有不健康的好奇心出現的危險時，知所

保留或緘默。羞恥心(樸實)就是審慎」[8]。

如果從孩提時代就開始訓練他們的意志力，等到面臨狀況時，他們就能自然的謹慎，幫助他們以真正人性的方式去理解「性」這件事。不過，對兒子來說，父親扮演特別重要的角色，就像母親對女兒一樣重要。父母必須與孩子建立互相的信賴，當孩子能理解時，跟他解釋人性愛情的美好。如同聖施禮華所說：「爸爸一定要在這方面下功夫，要做兒子的朋友。如果爸爸還沒有跟兒子提過，有一天兒子一定也會好奇，問到生命的起源等問題。大人可以理解兒子的這種好奇心，但有時卻不太健康。如果兒子去問一個無恥的朋友，以後他也許會以厭惡的眼光看著自己的父母。」

「但如果從小仔細照顧他們，你們才知道甚麼時間是合適的，在祈禱以後用正直的口吻，告訴孩子生命來源的真相。這麼做，孩子會跑向自己的母

親，擁抱她，認為她真是太好了。孩子會親吻你，並說：『天主真好，讓我的父母分享奇妙的創造力量。』即使他知道的不夠多，不會這麼說，但是他能感受到。並且，他會明白你們之間的愛情不是骯髒，而是神聖的愛情。」[9] 如果我們不逃避孩子自然而然產生的問題，並用孩子能理解的方式回答，這件事就容易多了。

節制飲食的情形也一樣，是基本而重要的教育。光言教是不夠的，父母必須以身教告訴孩子，「注視著不該渴望的東西是不妥當的。」[10] 如果留心照顧家庭，家中氣氛定能讓人感覺像納匝肋之家一樣。

現今社會普遍對人的「性」行為，認為是庸俗的，所以父母應該特別留意電視、網路、書籍和電動遊戲。並不是要培養孩子對媒體產生「懷疑的恐懼」，而是要善加利用，進行機會教育，告訴孩子要如何正面，並以批判的眼光運用它們。我們要永遠勇於拒

絕那些傷害靈魂的東西，以及錯誤傳達人類價值的東西。「從一開始，孩子就嚴格的見證父母的生活。也許你們這些做父母的沒察覺，但孩子評斷所有的事，有時候孩子會認為你們做的不對。家庭環境的確影響孩子，好的或壞的影響都有可能。」[11]

電視有時播新聞時，出現令人不適的畫面、低俗的廣告、或不雅的鏡頭，父母要馬上轉台，讓孩子理解，看電影或書本之前，先了解它的道德內容，幫助孩子理解純潔的重要。如果孩子看到父母或師長拒絕看路上不妥的廣告，告訴孩子觀看不潔的事物要做補贖，那麼孩子就慢慢知道純潔的重要性，並且明白這個在家庭氛圍裡反映出的德行，是需要培養的。「教導兒童及青少年要有羞恥心(樸實)，就是喚醒對人的尊重。」[12]

然而，留意孩子身處的道德環境，還稱不上是節制的教育。節制的確是基督徒生活不可或缺的一部份，但節德

的培育絕不僅是「避惡」——讓人善度恩寵的生活。節德是以對自己有利的前提來節制享樂。所以，教導孩子如何適當地運用自己擁有的工具和方法，是非常重要的。

即便是一家人一同觀賞電視，但不分青紅皂白的選台，家庭環境都可能遭受破壞。更糟的是每個房間都有一台電視，讓每個人把自己關在房間，看自己想看的節目。手機和電腦也更可能讓人戒不掉這自私的習慣。

很明顯，父母和教育者都警醒地運用這些東西，才能以身作則。如果父母花許多時間看電視，無論什麼節目都看，不但給孩子形成錯誤的示範，更忽略了孩子，因為孩子看到父母更關注電視上的陌生人。所以，節制就是自我控制，「再沒有比自己甘願做僕人，願意成為眾生靈的僕人更大的自我駕馭！正是這樣去獲取最大的榮耀，地上和天上的榮耀。」 [13]

節德讓我們以自身的心力去服務近人，去愛人，走向通往幸福之路。聖奧斯定在人生中堅定地奮鬥，抵抗放縱的誘惑，他寫道：「讓我們思考節德的意義，它使我們在主愛中純潔、正直。慾望讓人設法離開天主的美善及律法，也就是離開幸福。而節德是真理的住所，默觀和親近地擁有它，保證我們幸福。沒有節德，人將糾結於巨大的錯誤和悲哀之中。」[14]

**J. De la Vega, J.M. Martin**

[1] 路 15:31.

[2] 參閱聖施禮華, 犁痕, no. 601.

[3] 弟後 4:5

[4] 羅 12:2.

[5] 聖施禮華在聚會中的談話，巴塞羅那(IESE)，1972年11月27日。

[6] 聖施禮華, 天主之友, 84.

[7] 參閱天主教教理, 2521.

[8] 天主教教理, 2522.

[9] 聖施禮華在聚會中的談話，  
Enxomil High School (Oporto) ·  
1972年10月31日.

[10] 聖額我略, *Moralia*, 21.

[11] 聖施禮華在聚會中的談話，  
Pozoalbero (Jerez de la Frontera) ·  
1972年11月12日.

[12] 天主教教理, 2524.

[13] 聖施禮華, 鍊爐, no. 1045.

[14] 聖奧斯定, *The Morals of the  
Catholic Church*, ch. 19.

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/jie-  
de-yu-zi-zhi-er/](https://opusdei.org/zht/article/jie-de-yu-zi-zhi-er/) (2026年3月11日)