

主题：十诫——第九诫：不可贪恋别人的妻子或丈夫



对象：成人

主旨：探讨肉身及眼目的贪欲，以及提防贪欲的方法

时间：60~75分钟

编写：彭育申修女

准备：笔记本电脑、投影仪、PPT、屏幕、装了东西的盒子、海报纸、彩色笔、利贴、笔、塑料带、祈祷卡、铁筒、火柴、茶点

敞开心门 (5分钟)

我的盒子及其危险性



教理讲授人小心翼翼的把一个密封的盒子举给学员看，并告诉学员，这盒子里装着一件有危险性的东西。假设这盒子是你的，而且你时时刻刻都得把这盒子带在身上，你会有什么顾虑？(聆听学员的

分享)

又假设你可以从以下三个方式中选出一种来处理这危险物，你会选择哪一种？

1. 不理会盒子里的危险物，仍把它带在身上；
2. 打开盒盖，看看里面究竟装着什么东西；
3. 把盒子扔至一个安全的“弃物站”。

(聆听学员的分享)

(30分钟)

聆听圣神

第九诫、第十诫



在天主颁布的十诫中，违反第九和第十诫为人造成的伤害，比违反其它诫命严重；因为其它罪行如奸淫或偷窃是看得见的；但是违反第九，第十诫的罪行，如贪恋或贪求，是隐藏在心中，看不见的。当我们看不见自己的罪行时，就不易判断其危险性。当别人看不见我们的罪行时，就无法帮助我们改进。

今天，让我们先把每人带在身上的盒子打开，看看里面究竟放了什么危险物；然后，让我们也看看，如要把这危险物扔至安全的弃物站，我们必须付出的是什么。

贪婪



若望壹书第二章，第十六节把贪恋或贪欲分为三种：

1. 肉身的贪欲，
2. 眼目的贪欲，
3. 物质的贪欲。

教会传统的教导指出：第九诫禁止肉身的贪欲；第十诫禁止对他人财物的贪欲。(2514)



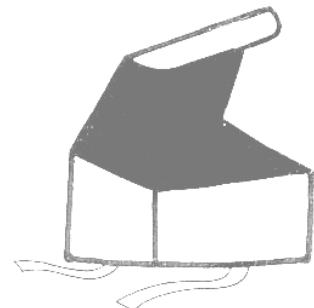
“贪欲”可说是人的任何强烈欲望，一种违反理性的感性欲望。“贪”（英文 covet）的原意是指“冒烟了！”就快燃烧起来了。贪欲本身虽然不是犯罪的行为；但是贪欲能减低人的道德判断力，使人倾向于犯罪。(2515)

肉身和眼目的贪欲

现在请大家分成3—4人小组，讨论现代人因肉身贪欲以及眼目贪欲所做的违反真理，美善，天主，违反生命的行动。请小组记录把讨论结果制成海报。十分钟后，请记录上台展示海报并报告小组的讨论结果。（1.外遇 2.婚前性行为 3.说色情笑话 4.看色情刊物，影片 5.偷拍/偷窥 6.性交易（召妓、援交、色情按摩） 7.性虐待 8.性侵害 9.自慰 10.性骚扰）

提防肉身和眼目的贪欲

藉刚才的讨论，我们像是把我们危险盒的盖子打开了；我们看见了盒子里存放的危险物是什么。下一步我们要花工夫来提防并消除盒内的危险物，也就是要学习如何提防我们肉身与眼目的贪欲。



教会的教导向我们指出，“心”是道德人格的所在；因人是由心得到召叫，受到感动或遭受打击。抗拒肉情贪欲的战斗，是要通过心灵的净化和节制的实行。(2517)

所以，消灭我们盒子内危险物的第一个工夫，就是净化心灵。我们要如何净化我们的心灵呢？



真福八端的第六端向我们宣布：“心里洁净的人是有福的；因为他们要看见天主。”(玛5:8) “心里洁净的人”指的是那些从三方面：1. 爱德，2. 贞洁，3. 爱真理及正统的信仰，使自己的理智及意志，与天主的圣善看齐的人。(2518)

我们要在日常生活中，活出尊重人的爱德；我们要藉内在及外在眼目的纯洁，藉感觉与想象的纪律，藉拒绝放纵及使人

偏离天主的任何不洁思想，过贞洁的生活；我们也要藉祈祷，藉听取教会的训导认识天主，认识天主的真理，爱真理和教会正统的信仰。

节制的德行，简称节德，能减低感性享乐对我们的吸引力，使我们在运用世物时，保持平衡。节德使我们能以意志管理我们情感上的本性或冲动，使我们能把内在的欲望维持在正直的范围内。（1809）



要想保持心灵的洁净，我们也须要有羞耻心。羞耻心是节制的一部分。羞耻心使人能以符合人性尊严的方式与他人建立关系。（2521）

在爱情关系上，羞耻心使人保持耐心及适度的节制。羞耻心也是端庄；它引领我们选择合宜的衣着。当不健康的好奇心作祟时，羞耻心会引领我们保持缄默，并及时刹车。羞耻心就是慎重。（2522）

基督徒的羞耻心，要求社会净化风气；它要求大众传播媒体在传播或报导时，必须显示节制及对人的尊重，避免助长色情主义及病态幻想。（2525）

最后，我们要持满足的心。满足的人信赖上主确实赐予我们所须的一切；满足的人不会贪，不会强求。

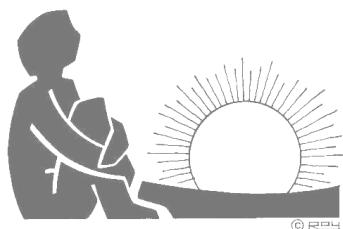


认同耶稣（5分钟）

教理讲授人指着小组海报上的各个肉身和眼目的贪欲，邀请学员省察，看哪些可能正是自己“盒子”里的“危险物”。在学员省察的同时，教理讲授人为海报上的每项贪欲编号。教理讲授人发给每位学员三张利贴，请学员将察觉到的自身内心的贪欲，以其编号号码写在利贴上（一张利贴只写一个号码），然后投入传下的塑料袋。（若学员目前察觉不出内心的贪欲，可在贴纸上写“0”；教理讲授人将学员写了编号的贴纸，贴在相称的海报贪欲项目旁。）

活出信德（5分钟）

教理讲授人发给每位学员一张祈祷卡；邀请学员与上主交谈，并写下愿意如何藉上主的帮助，努力消除自己内心肉身和眼目的贪欲。



光荣天主（10分钟）

教理讲授人邀请学员踏出教室，来到户外；把祈祷卡投入一个铁筒内，并燃烧祈祷卡，使大家的祈祷意向上达天庭。全体念一遍天主经，结束今天的分享。

茶点与道别

第九诫讨论单

请列出现代人的肉身与眼目的贪欲：

在上主的助佑中，今天我为消除自己内心肉身和眼目贪欲愿做的努力：

1.

2.

3.