

主题：第九诫：不可贪恋别人的妻子或丈夫  
(出20:17；申5:21)



对象：青少年

主旨：正视个人肉身及眼目的贪欲，以及提防此类贪欲的方法

时间：60-75分钟

准备：笔记本电脑、投影仪、PPT、装了东西的盒子（盒子内的东西可以随意装，如石头……）、海报纸、彩色笔、塑料带、笔、祈祷卡、蜡烛、火柴、歌本、茶点

欢迎及会前祷

敞开心门 (5分钟)

我的盒子及其危险性



教理讲授人给同学看一个封盖着的盒子。教理讲授人一边摇动盒子，一边

告诉同学，这盒子里有东西(让同学听见盒子内物品摇晃的冲击声音)；这东西是有危险性的。教理讲授人与同学假设：如果这是你的盒子，而且每一天，每一个时刻，你都必须把这盒子带在身上，你会有什么顾虑？（聆听同学的分享）

又假设虽然你有这些顾虑，你仍必须把这盒子带在身上；不过对于这盒子你可从以下的三个选择中作一个或两个选择：

- 1.你可以打开盒子的盖子，看看这盒子里究竟装着什么东西；
- 2.不想知道盒子里的危险物是什么，继续把盒子带在身上；
- 3.把盒子扔至一个安全的“弃物站”；

你会作哪个选择？（邀请同学分享）

聆听圣神 (30分钟)



第九诫、第十诫

在天主颁发给世人的十诫中，违反第九和第十诫，要比违反其他诫命为我们带来更严重

的伤害；因为其他的罪如奸淫、偷窃是看得见的，而违反第九、第十诫的罪，如贪恋、贪求是埋藏在心底，看不见的罪。当我们看不见自己的罪时，我们不易估计其危险性。当别人看不见我们的罪时，别人无法帮助我们悔改。

今天，让我们把各自带在身上的这个盒子的盖子打开来看一看，看看里面的危险物的“面貌”，然后，再看一看去弃物站抛弃这危险物，我们须付出的努力。

## 贪欲

圣若望宗徒在若望壹书第2章，第16节里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

教会传统的教导向我们指出：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。贪欲本身虽然不

是一个犯罪的行为，但是贪欲能减低人的道德判断力，使人倾向于犯罪。

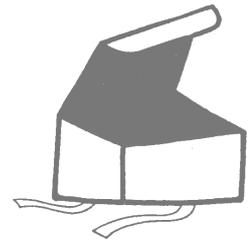
(2515)

## 肉身和眼目的贪欲

现在请大家聚成小组(3-4人)，集合小组成员的认知，把今天人对肉身的贪欲和眼目的贪欲列出（教理讲授人发给每组一张海报纸，及一枝彩色笔）。10分钟后，请派代表上台展示海报并报告小组的讨论结果。

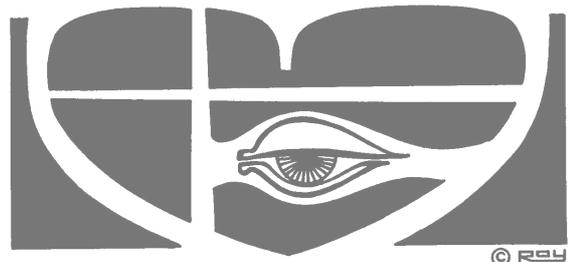
## 提防肉身和眼目的贪欲

刚才的讨论就像把我们盒子的盖子打开了，我们看见了盒子里的危险物是什么了。下一步是花工夫来提防及消除盒子内的危险物。



教会的教导向我们指出“心”就是道德人格的所在处。抗拒肉身贪欲的战斗，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，就是要净化我们的心灵。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，使自己的理智及意志，与天主的圣善看齐的人。这三方面包括：

1. 爱德，
2. 贞洁，
3. 爱真理及正统的信仰(2518)。

我们要在日常生活中，活出对人尊重的爱德；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，来过贞洁的生活；我们要藉祈祷，藉听取教会的训导来认识天主，认识天主的真理，来爱真理和教会正统的信仰。

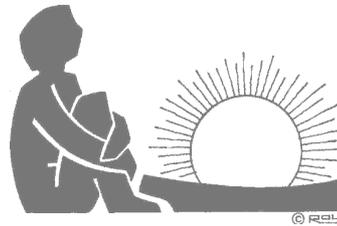
消灭我们盒子内危险物的第二个工夫，就是要实行节德，以节制的修行，来抗拒我们的肉身贪欲。

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。节德使我们能以自己的意志管理我们在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，羞耻心使人能保持耐心及适度的节制。羞耻心也是端庄；它引领我们作合宜的衣着选择；当不健康的好奇心作



祟时，羞耻心会引领我们保持缄默，及时留步。羞耻心就是慎重。(2522)

基督徒的羞耻心，向社会要求风气的净化。它要求大众传播媒体在传播或报导时，要显示节制及对人的尊重，避免色情主义及病态幻想的提倡。(2525)

最后，我们要持满足的心。满足的人信赖上主确实会赐予我们所需的一切；满足的人不会贪，不会去强求。



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，邀请同学探索，哪些列出的贪欲可能是自己“盒子”里的“危险物”。在同学探索的同时，教理讲授人把每张海报上的贪欲写上编号。发给每位同学三张贴纸，请同学将在自己内心察觉的贪欲的号码（号码取自海报）写在贴纸上（一张贴纸只写一个贪欲号码），投入传下的塑料袋。（若同学目前查觉不出内心的贪欲，可在贴纸

上写“0”；教理讲授人将写了编号的贴纸，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同学一张祈祷卡，邀请同学与上主交谈并写下自己的决定：愿意如何藉上主的帮助，努力消除自己肉身和眼目的贪欲。

### 光荣天主 (10分钟)

教理讲授人邀请同学围成一个圆圈，在圆圈中央，点燃一根蜡烛。同学轮流念出自己的祈祷语，或说：“天主圣神，请帮助我消除内心的贪欲。”最后，唱一首圣歌并念一遍天主经，结束今天的分享。

点心时间

