

# 节制的美德平衡有度、带来幸福

教宗方济各在周三公开接见活动的要理讲授中省思了节德：它与福音中渺小及温和的态度完美结合。节德非但不使人生灰暗，反倒带来喜乐。

2024年4月17日

教宗方济各4月17日在圣伯多禄广场主持周三公开接见活动，在要理讲授中省思了节制的美德。教宗从古人思想和《天主教教理》出发，指出对古

代希腊人来说，「锻链美德是为了得到幸福」；节德不会使人生变得灰暗、缺乏喜乐。

## 自制力和节制有度

古希腊时期的哲学家认为，节德的意义在于「控制自己的能力」。教宗表示，「因此，这个美德是自制力、一门不被强烈的反抗情绪所左右的艺术」。就《天主教教理》而言：「节德确保抑制对本能的自主能力，使人的欲望维持在合乎正理的范围之内。」（1809条）

教宗进一步解释道：「所以，节德正如意大利谚语说的，是个节制有度的美德。在任何情况下，它都伴随着智慧，因为一个老是做事冲动又激动的人，终究是不可靠的。在很多人沾沾自喜于直言不讳的世界里，有节德的人则是宁可斟酌他的话语。你们知道差别在哪里吗？不要脱口说出自己的想法，而是要反覆思索自己该说的话。」

## 给冲动和话语踩刹车

面对生活的种种乐趣，节德教导我们如何谨慎行事。教宗指出，「驱动力的自由奔驰，以及对所有乐趣的全面许可，最终会在我们身上适得其反，让我们感到无聊」。

再者，有节德的人懂得在人际互动中拿捏话语的分寸。「他不会让愤怒时刻毁掉关系和友谊，这只会造成日后难以修复。尤其在家庭生活中，克制能力一旦下降，我们大家恐怕会无法给张力、刺激和愤怒踩刹车。说话有时，沉默有时，但二者都需要节制有度。」

### 必要时，本着理解和同情予以斥责

此外，教宗指出，控制怒火并不代表永远都和颜悦色，有时也需要义愤填膺，或者语带斥责。

「有节德的人明白，最不愉快的事莫过于纠正他人，但是在必要时他也懂

得这么做：否则，就会给罪恶腾出一片自由空间。在特定情况下，有节德的人会兼顾极端：他一方面肯定绝对的原则，坚守不可妥协的价值，但另一方面他也会理解人们，表现出对他们的同情心。」

## 节德带来平衡

在一个倾向于凡事冲过头的世界，操练节德的人取得平衡，活出与福音风格相近的价值观，例如：渺小、谨慎及温和。

「他很敏锐，懂得哭泣，不为此感到羞愧，但他不会哭到不能自己。他若是被打败，会重新站起来；他要是胜利，懂得回到平时不为人知的生活。他不寻求掌声，但他知道自己需要别人。节德并不使人生变得灰暗、缺乏喜乐。相反地，它让人能更好地品尝生命的美好。」

教宗最后邀请众人祈求上主赐给我们节德。那是「成熟的恩典：年龄的成熟、情感的成熟和社交的成熟」。

(梵蒂冈新闻网)

www.vaticannews.cn

VATICAN MEDIA Divisione Foto

.....  
pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Jiao-Zong-Gong-Kai-Jie-Jian-Jie-Zhi-De-Mei-De-Ping-Heng-  
You-Du-Dai-Lai-Xing-Fu/](https://opusdei.org/zhs/article/Jiao-Zong-Gong-Kai-Jie-Jian-Jie-Zhi-De-Mei-De-Ping-Heng-You-Du-Dai-Lai-Xing-Fu/) (2026年2月20  
日)