

節制的美德平衡有 度、帶來幸福

教宗方濟各在週三公開接見活動的要理講授中省思了節德：它與福音中渺小及溫和的態度完美結合。節德非但不使人生灰暗，反倒帶來喜樂。

2024年4月17日

教宗方濟各4月17日在聖伯多祿廣場主持週三公開接見活動，在要理講授中省思了節制的美德。教宗從古人思想和《天主教教理》出發，指出對古

代希臘人來說，「鍛鍊美德是為了得到幸福」；節德不會使人生變得灰暗、缺乏喜樂。

自制力和節制有度

古希臘時期的哲學家認為，節德的意義在於「控制自己的能力」。教宗表示，「因此，這個美德是自制力、一門不被強烈的反抗情緒所左右的藝術」。就《天主教教理》而言：「節德確保抑制對本能的自主能力，使人的慾望維持在合乎正理的範圍之內。」（1809條）

教宗進一步解釋道：「所以，節德正如意大利諺語說的，是個節制有度的美德。在任何情況下，它都伴隨著智慧，因為一個老是做事衝動又激動的人，終究是不可靠的。在很多人沾沾自喜於直言不諱的世界裡，有節德的人則是寧可斟酌他的話語。你們知道差別在哪裡嗎？不要脫口說出自己的想法，而是要反覆思索自己該說的話。」

給衝動和話語踩剎車

面對生活的種種樂趣，節德教導我們如何謹慎行事。教宗指出，「驅動力的自由奔馳，以及對所有樂趣的全面許可，最終會在我們身上適得其反，讓我們感到無聊」。

再者，有節德的人懂得在人際互動中拿捏話語的分寸。「他不會讓憤怒時刻毀掉關係和友誼，這只會造成日後難以修復。尤其在家庭生活中，克制能力一旦下降，我們大家恐怕會無法給張力、刺激和憤怒踩剎車。說話有時，沉默有時，但二者都需要節制有度。」

必要時，本著理解和同情予以斥責

此外，教宗指出，控制怒火並不代表永遠都和顏悅色，有時也需要義憤填膺，或者語帶斥責。

「有節德的人明白，最不愉快的事莫過於糾正他人，但是在必要時他也懂

得這麼做：否則，就會給罪惡騰出一片自由空間。在特定情況下，有節德的人會兼顧極端：他一方面肯定絕對的原則，堅守不可妥協的價值，但另一方面他也會理解人們，表現出對他們的同情心。」

節德帶來平衡

在一個傾向於凡事衝過頭的世界，操練節德的人取得平衡，活出與福音風格相近的價值觀，例如：渺小、謹慎及溫和。

「他很敏銳，懂得哭泣，不為此感到羞愧，但他不會哭到不能自己。他若是被打敗，會重新站起來；他要是勝利，懂得回到平時不為人知的生活。他不尋求掌聲，但他知道自己需要別人。節德並不使人生變得灰暗、缺乏喜樂。相反地，它讓人能更好地品嚐生命的美好。」

教宗最後邀請眾人祈求上主賜給我們節德。那是「成熟的恩典：年齡的成熟、情感的成熟和社交的成熟」。

(梵蒂岡新聞網)

www.vaticannews.cn

VATICAN MEDIA Divisione Foto

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/Jiao-Zong-Gong-Kai-Jie-Jian-Jie-Zhi-De-Mei-De-Ping-Heng-You-Du-Dai-Lai-Xing-Fu/> (2026年2月22日)