

# “愤怒是战争和暴力的根源”，但也有“一种义怒”

教宗指出，愤怒有一种随时间蔓延的力量，因此需要及时控制，训练宽恕的技能。但在不义面前也不发怒就没有人性，也更不是基督徒了。

2024年1月31日

强烈的情绪并非总是一件坏事，“我们需要在圣神的帮助下找到这种情绪

的正确尺度”，我们要“将它们引向善”。教宗方济各在1月31日的要理讲授中谈到愤怒的恶习及其“摧毁”的力量，同时指出，也存在“一种义怒”，它在不义面前爆发出来是必要的。

教宗当天上午在保禄六世大厅主持周三公开接见活动，在要理讲授中继续深入省思“恶习与德行”的主题，这一次论述了“愤怒”的恶习，指出“这是一个没有停歇的恶习”。事实上，愤怒不仅针对我们认为冒犯了我们的人，也经常对我们头一个遇见的人发出。

教宗举例说：“一些人在工作场所克制自己不发怒，表现得平静、举止慎重，但一回到家里就让妻子和儿女难以忍受。愤怒是能蔓延的恶习，能夺走我们的睡眠，使我们不断在脑海中徘徊，无法阻止这种思来想去的痛苦。”

教宗继续表示，愤怒“是一种摧毁人际关系的恶习”，表现出无法接受与我们不同或有不同想法的人，使人恼火且产生怨恨。愤怒让我们失去清醒的头脑，往往随著时间的流逝也得不到缓和。因此，有了问题就应立即解决并予以和解，这很重要。

“如果白天会出现误解，两个人不再彼此理解，突然变得疏远，却不可将夜晚交给魔鬼。愤怒使我们黑夜不能入眠，苦思冥想我们的理由，认为那些没有水平的错误绝不是我们犯的，却总是别人的。如此一来，当一个人在愤怒之下总是说，问题出在别人身上。他从来就没有能力承认自己的缺点和不足。”

耶稣在《天主经》的祈祷中，谈到我们应宽恕“负我债者”。教宗说，可以肯定的是，我们所有人都对某些人欠了债，没有总是以应有的方式爱他们。

“我们都是罪人，所有人都是，所有人都欠了债，我们不可忘记这点。我们是负债者，我们欠了债，因此我们众人都需要学习宽恕人，好能受到宽恕。人如果不训练自己宽恕的技能，就走不到一处，而宽恕在人性上是能做到的。那些能对抗愤怒的则是仁爱、心胸宽广、温良及忍耐。”

教宗继续强调，如果说愤怒是一个可怕的恶习，那是因为它是“战争和暴力的根源”。我们无法总是控制内心的恼火，但我们能控制它的发展。此外，这个情绪并不总是负面的。“有时以正确的方式发泄出来是有益处的。如果一个人从不发火，在不义面前也不发怒，看到弱者受压迫也不会感到肺腑在颤抖，那么就是说这个人没有人性，更不是基督徒”。

教宗最后表示，福音有时描述耶稣发怒，但祂“从未以恶报恶”，“我们需要在圣神的帮助下找到这个情绪的

正确尺度”，我们要“将它们引向善，而不是恶”。

(梵蒂冈新闻网)

VATICAN MEDIA Divisione Foto

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Fen-Nu-Shi-Zhan-Zheng-  
He-Bao-Li-De-Gen-Yuan-Dan-Ye-You-  
Yi-Chong-Yi-Nu/](https://opusdei.org/zhs/article/Fen-Nu-Shi-Zhan-Zheng-He-Bao-Li-De-Gen-Yuan-Dan-Ye-You-Yi-Chong-Yi-Nu/) (2026年1月30日)