

# “憤怒是戰爭和暴力的根源”，但也有“一種義怒”

教宗指出，憤怒有一種隨時間蔓延的力量，因此需要及時控制，訓練寬恕的技能。但在不義面前也不發怒就沒有人性，也更不是基督徒了。

2024年1月31日

強烈的情緒並非總是一件壞事，“我們需要在聖神的幫助下找到這種情緒

的正確尺度” ，我們要 “將它們引向善” 。教宗方濟各在1月31日的要理講授中談到憤怒的惡習及其 “摧毀” 的力量，同時指出，也存在 “一種義怒” ，它在不義面前爆發出來是必要的。

教宗當天上午在保祿六世大廳主持週三公開接見活動，在要理講授中繼續深入省思 “惡習與德行” 的主題，這一次論述了 “憤怒” 的惡習，指出 “這是一個沒有停歇的惡習” 。事實上，憤怒不僅針對我們認為冒犯了我們的人，也經常對我們頭一個遇見的人發出。

教宗舉例說： “一些人在工作場所克制自己不發怒，表現得平靜、舉止慎重，但一回到家裡就讓妻子和兒女難以忍受。憤怒是能蔓延的惡習，能奪走我們的睡眠，使我們不斷在腦海中徘徊，無法阻止這種思來想去的痛苦。”

教宗繼續表示，憤怒 “是一種摧毀人際關係的惡習” ，表現出無法接受與我們不同或有不同想法的人，使人惱火且產生怨恨。憤怒讓我們失去清醒的頭腦，往往隨著時間的流逝也得不到緩和。因此，有了問題就應立即解決並予以和解，這很重要。

“如果白天會出現誤解，兩個人不再彼此理解，突然變得疏遠，卻不可將夜晚交給魔鬼。憤怒使我們黑夜不能入眠，苦思冥想我們的理由，認為那些沒有水平的錯誤絕不是我們犯的，卻總是別人的。如此一來，當一個人在憤怒之下總是說，問題出在別人身上的。他從來就沒有能力承認自己的缺點和不足。”

耶穌在《天主經》的祈禱中，談到我們應寬恕 “負我債者” 。教宗說，可以肯定的是，我們所有人都對某些人欠了債，沒有總是以應有的方式愛他們。

“我們都是罪人，所有人都是，所有人都欠了債，我們不可忘記這點。我們是負債者，我們欠了債，因此我們眾人都需要學習寬恕人，好能受到寬恕。人如果不訓練自己寬恕的技能，就走不到一處，而寬恕在人性上是能做到的。那些能對抗憤怒的則是仁愛、心胸寬廣、溫良及忍耐。”

教宗繼續強調，如果說憤怒是一個可怕的惡習，那是因為它是“戰爭和暴力的根源”。我們無法總是控制內心的惱火，但我們能控制它的發展。此外，這個情緒並不總是負面的。“有時以正確的方式發洩出來是有益處的。如果一個人從不發火，在不義面前也不發怒，看到弱者受壓迫也不會感到肺腑在顫抖，那麼就是說這個人沒有人性，更不是基督徒”。

教宗最後表示，福音有時描述耶穌發怒，但祂“從未以惡報惡”，“我們需要在聖神的幫助下找到這個情緒的

正確尺度” ，我們要 “將它們引向善，而不是惡” 。

(梵蒂岡新聞網)

VATICAN MEDIA Divisione Foto

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
Fen-Nu-Shi-Zhan-Zheng-He-Bao-Li-De-  
Gen-Yuan-Dan-Ye-You-Yi-Zhong-Yi-Nu/](https://opusdei.org/zht/article/Fen-Nu-Shi-Zhan-Zheng-He-Bao-Li-De-Gen-Yuan-Dan-Ye-You-Yi-Zhong-Yi-Nu/)  
(2026年2月2日)