opusdei.org

## "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。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。"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,在不發怒,看到弱者受壓迫也不發怒,看到弱者受壓迫也不發怒,看到弱者受壓迫也不發怒,看到弱者受壓迫也人沒有人性,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 <a href="https://opusdei.org/zht/article/">https://opusdei.org/zht/article/</a> Fen-Nu-Shi-Zhan-Zheng-He-Bao-Li-De-Gen-Yuan-Dan-Ye-You-Yi-Zhong-Yi-Nu/ (2025年12月18日)