

17. September 2023

克服忿恨與怒氣

德訓篇 27: 33–28: 9

忿恨與生氣，二者都是可憎惡的，罪人卻常常如此。報仇的人，必要遭遇到上主的報復，上主必要保留他的罪。你要寬恕你鄰人的過錯；這樣，你祈禱的時候，你的罪惡也會得到赦免。一個人如果對別人懷怒，怎能向上主求饒呢？對同類的人沒有慈愛，怎能為自己的罪過求赦免呢？他既是血肉的人，竟然懷怒，而向天主求赦罪之恩，誰能赦免他的罪呢？你要記得最後的結局，而停止仇恨；你要記得腐爛與死亡，而遵照誠命生活。你要記得天主的誠命，不要向人發怒；你要記得至高者的盟約，寬恕別人的過錯。

這段經文與今天的福音密切相關(瑪 18:21–35)，耶穌通過無情僕人的比喻，讓伯多祿明白他必須原諒自己的兄弟七十個七次。經文指的是對近人的憤怒和怨恨，而不是看到天主被罪冒犯而引發的“神聖的義怒”。作為對後一種憤怒的表達，猶太人會撕裂自己的衣服。

然而，今天經文指的是針對個人的憤怒和怨恨，而不是針對他們的惡行。通常情況下，要把這種區別區分開來並不容易，我們不是把憤怒指向人犯的錯，而是把憤怒轉向犯錯的人，並且幾乎不願意原諒那個人，儼然擁有一種針對此人，與此人對立的權力地位，擁有了對他的“債務”，而去指控他。

今天的讀經與福音清楚地告訴我們，如果這樣去做，我們就不能指望天主的寬恕。事實上，這樣作，讓我們的心被忿怒控制，對祂關閉了心靈，阻止了祂的進入。

因此，當憤怒的感覺在心中升起，必須做的第一件事就是做出決定。如果不決定不受憤怒支配，我們就將永遠無法擺脫忿怒。前面所說的在行為和實施行為的人之間所做的區分，需要明確地建立起來。

天主的聖言是明確的：“一個人如果對別人懷怒，怎能向上主求饒呢？”這句話適用於對他人持續怨恨的人。這樣的人高估了自己，認為自己有權生氣。然而，聖經清楚地告訴我們：“對同類的人沒有慈愛，怎能為自己的罪過求赦免呢？”

必須邁出謙卑的一步。的確，被憤怒驅使而無法克制的人，都認為自己是對的。因此，持續的憤怒成為一種毒害人心的罪惡。

接下來的經文中就更清楚了：“你要記得最後的結局，而停止仇恨；你要記得腐爛與死亡，而遵照誠命生活。”這是非常有分量的勸勉。想到死亡，考慮主是否會接受我們對弟兄憤怒的狀態，很快我們就會得出非常現實的結論，並有希望改變自己的態度。

也許對一般人或對特定的人，甚至對天主的憤怒和怨恨已經在內心紮根，這種情況可能是基於遭遇到的負面經歷，讓自己無法去原諒，無法去克服累積在內心、從內心毒害我們的創傷。所以，憤怒不只是在某些情況下才會被點燃，而會非常頻繁、非常容易被啟動，被遇到的任何事情啟動。

這裏必須再次做出區分：內心的憤怒是來自我剛才描述的那些根深蒂固的傷口，還是僅僅搜自我驕傲的表達，一旦事情不按自己的方式發展就會表現出來？

在第一種情況下，漫長而堅持不懈的治療過程是必要的，一次次請求主藉著聖神去干預，如我們在聖神降臨節所說的那樣：

“治癒的光芒傳遞著。(…)；

治癒我們的傷口(…)

在我們的悲哀中給予安慰。”

同時，必須堅持不懈地懇求祂賜給我們赦罪的恩寵。

在第二種情況下，如果發現憤怒是驕傲的表現，則必須堅持不懈地求主賜給我們謙卑，讓驕傲的精神衰減，學會從天主的角度看問題，從而脫離自我中心。

無論如何，無論動機如何，都必須放棄憤怒，並努力在天主的助佑下克服它。

