

《跟着聖經再憤怒》

在 5 月關於憤怒的講道中提到，聖經中有屬情慾的怒氣，也有出於愛的怒氣。屬情慾的怒氣就如雅各書所說「不能實現神的義」（雅 1：20），會使人犯罪，如該隱（創 4：8），出於愛的怒氣卻會催使人作合神心意的行動，如尼希米（尼 5：1-11）和耶穌。不論為何發怒，怒氣都需要節制，因為聖經指出：「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落」（弗 4：26）。生氣不等同犯罪，但若讓怒氣長留心中，卻可能成為仇恨，引至犯罪。聖經雖有這樣的提醒，但卻鮮有具體教導我們如何處理怒氣，如何在生氣時不犯罪，又如何讓怒氣消退，不含怒到日落。

聖經中雖然沒有教導人處理怒氣的方法，但今天的科學知識昌明，早已有不少關於各種情緒的研究，幫助我們認識憤怒這情緒以及控制怒氣的方法，加上科技發達，在網上搜尋相關的方法，必定大有所獲。要使怒氣消退，具體方法包括深呼吸，讓自己身體和心境平靜下來，或是立即離開令我們憤怒的人、事、物和場境等也是有用且為人所知的辦法。在我憤怒的時候，用這類簡單直接的方法的確能避免讓怒氣充昏頭腦，讓情緒逐漸平伏下來。不過，這些方法帶來的功效都是暫時的，當人發怒的時候理智會變得薄弱，尤其是怒不可遏之時，可能來不及想起這些方法，怒氣便已經全發。按我的體會，有效又持久控制怒氣的方法，應該是培養常連於神的生命。

神會塑造屬他的人的生命，連於神的人生命必會得着更新改變。倘若一個人慣於輕易發怒，常對身邊的人造成傷害和壓力，相信神也期望他的性情有所改變，讓他明白自身控制情緒方面的缺欠，在生活中以各種各樣的方式塑造他的性情，使他漸漸成為一個心內柔和的人。在這前題下，我們需要做的就是開放自己，常連於神才得以經歷神的更新。倘若我們不願與神結連，不常親近祂，又不願意向神開放，即使察覺自己的缺點，也不會願意正視自身的問題，那生命便難得着更新。聖經中記載門徒之一的約翰被稱為「半尼其，就是雷子的意思」（可 3：17），表示他的性情平日可能看似平靜柔和，但當遇到刺激

便會突然暴怒，像打雷一樣（參路 9：49、54）。雷子約翰在經歷耶穌的更新後，最終竟成為了不斷強調彼此相愛的使徒，當中的生命轉化實在奇妙。

短暫地使怒氣消退的方法有很多種，但最終而言，成為一個不輕易發怒、能掌控自己情緒的人才是最佳選擇。箴言說：「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城」，要勝過勇士、要取得一座城，絕非易事，必需要經歷長時間的鍛鍊，付出努力才會漸見成果。要被神更新，成為能控制怒氣的人亦一樣，需付出努力，在生活中持續不斷地作與神結連的行動，祈禱、讀經、自省、默想、靜觀、聽道、行道等必不可少，這樣靈性才會成長，性情也會改變。憤怒是免不了的，我們總會在生活中經歷令人憤怒的事，但這些經歷可以是神鍛鍊我們的方法，因為當我們遇到令人憤怒的經歷之時，我們便有機會察驗自己的怒氣、有機會反省自己為何發怒、屬哪種怒氣、行動是否合宜、有否較從前進步？透過經驗學習是有最有效的學習方式之一，相信神仍會將令人憤怒的人、事、物放在我們身邊，讓我們學習治服己心，不輕易發怒呢。我們只要堅持靠主面對、反省、糾正便行。

共勉之

黎健聰傳道

2022 年 6 月 8 日星期三