

## 別讓脾氣牽著走

方順和

報載仁愛堂一項調查顯示，本港約六成成年人處於「亞健康」狀況，女性更達六成六。中醫指，處於所謂「亞健康」狀態的人，會易疲倦、四肢酸痛、睡眠紊亂、情緒低落、容易煩躁等，無法應付日常學習和工作，甚至難以應付家庭和人際關係。香港人很燥，有數字為據。其實，喜、怒、哀、樂、乃人之常情，這些情緒隨著不同的狀況有起有跌，是很正常；但若表現為不能自控的抑鬱、焦慮、憤怒或不安，可能我們已經成了情緒的奴隸，被它牽著走。學好情緒管理，讓自己做情緒的主人，是一個信徒當有的見證。

網上流傳過一則故事，不知作者是誰，但令人印象深刻：從前，有一個脾氣很壞的男孩。他的爸爸給了他一袋釘子，告訴他，每次發脾氣或者跟人吵架的時候，就在院子的籬笆上釘一根。第一天，男孩釘了37根釘子。後面的幾天他學會了控制自己的脾氣，每天釘的釘子也逐漸減少了。他發現，控制自己的脾氣，實際上比釘釘子要容易的多。終於有一天，他一根釘子都沒有釘，他高興的把這件事告訴了爸爸。爸爸說：「從今以後，如果你一天都沒有發脾氣，就可以在這天拔掉一根釘子。」日子慢慢過去，最后，釘子全被拔光了。爸爸帶他來到籬笆邊上，對他說：「兒子，你做得很好，可是看看籬笆上的釘子洞，這些洞永遠也不可能恢復了。就像你和一個人吵架，說了些難聽的話，你就在他心裡留下了一個傷口，像這個釘子洞一樣。」是的，不當的怒氣，對人際關係的破壞，影響深遠。所謂一石激起千重浪，怒氣有時像惡菌，會人傳人，一路累積、一路擴散，直至尋找到下一個不幸者。怒氣有時像計時炸彈，將人多年努力建立的品格、情誼、及信任等，一下子炸得粉碎，難以收拾。

「輕易發怒的，行事愚妄；」（箴 14:17）「不輕易發怒的，大有聰明；」（箴 14:29）聖經並沒有說不可發怒，只說不要輕易發怒，因為神也會發怒，但祂是一位「有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，大有慈愛」的神（詩 145:8），故此，神並不否定人有情緒，也不禁止人情緒的表達，神卻要人不可隨便發怒。「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」（弗 4:26-27）生氣不等於犯罪，把怒氣埋藏在心，成了苦毒、成了仇恨，才是犯罪，因是給魔鬼留了地步。怒要受控，適可而止，發得合情，發得合理。當掃羅還未作王時，聽見亞捫人的王拿轄上來欺壓雅比人，「掃羅聽見這話，就被神的靈大大感動，甚是發怒。」（撒下 11:6）原來發怒也可以是「被神的靈大大感動」！這是義怒，是每一顆正義的心靈面對不平事的正常反應。然而，當掃羅當了以色列的王，因著婦女稱讚大衛而心生不忿：「掃羅甚發怒，不喜悅這話，就說：『將萬萬歸大衛，千千歸我，只剩下王位沒有給他了。』」（撒下 18:8）同一個人，之前的怒氣是出於神和為著神，之後的怒氣卻是出於己和為著己；前者是聖靈充滿，後者是惡魔充滿，可以截然不

同。

## 別讓脾氣牽著走（下）

神的話教導我們，人的怒火必須受控，也可以受控。該隱因神看中弟弟亞伯的供物，不中他的供物，就大大的發怒，變了臉色。那時神提醒他說：「你為甚麼發怒呢？你為甚麼變了臉色呢？…你若行得不好，罪就伏在門前。他必戀慕你，你卻要制伏他。」（創 4:6）對人不滿，常常叫人心生怨忿，這時「罪」就伏在我們的心門前，當這個「己」被輕視、被忽略，怒火就等機會撲出來，消滅那些得罪我們的人。「你卻要制伏他！」神吩咐該隱要懸崖勒馬，可惜他置若妄聞，怒火沖天，一下子就把弟兄殺了。先知約拿，因著亞述人的悔改，神不照所說的降災與尼尼微城，就向神大大發怒，神柔聲對他說：「你這樣發怒合乎理麼？」（拿 4:9）神又說：「你因這棵蓖麻發怒合乎理麼？」他說：「我發怒以至於死，都合乎理！」（拿 4:4）人的偏執，令人在犯罪的邊緣失去那能救他的聆聽的耳朵，實屬可惜！

「你為甚麼發怒呢？」「你這樣發怒合乎理麼？」倘若該隱和約拿正要怒氣全發之際，肯稍微停一停、想一想，他們失敗的歷史就必會改寫。「你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒，因為人的怒氣並不成就神的義。」（雅 1:19-20）倘若你正怒火中燒，聖經教我們，第一，要快快的聽，聽什麼？聽清楚別人的心聲，也聆聽聖靈的聲音：「你這樣發怒合乎理麼？」想下自己有理嗎？倘若錯的全是對方，說到底，又何苦以別人的過失來懲罰自己？第二，要慢慢的說：「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」（箴 15:1）該怎樣用理性與溫和的話，將你的理表達清楚，又不會觸怒對方？第三，若真的要發義怒，要慢慢的動怒。慢，是因為需要想清楚發怒的後果：事情會弄僵、關係會破壞，是否值得？耶穌面對一班窺探祂在安息日醫病的法利賽人，心裡義憤填胸：「耶穌怒目周圍看他們，憂愁他們的心剛硬。」（可 3:5）耶穌既正義、又憐愛，祂的怒氣，常帶著憐恤，所以能「慢慢的」動怒。

「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。」（箴 16:32）其實，人的怒氣很少屬「義怒」，大都是「易怒」居多。所以，都是治服己心，少發為妙。「人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。」（箴 19:11）發怒的背後，其實反映了人對人，甚至是人對己，累積了許多的不滿與不怒。「好生氣的人，不可與他結交；暴怒的人，不可與他來往；」（箴 22:24）易發怒的人自然少有朋友，因生人勿近。雅各的眾子為報妹受玷污的仇，在怒中殺了示劍族多人，連累了雅各在外邦人中得了臭名！摩西又因發了一次不該發的怒，就入不到迦南美地！因一時之氣大發烈怒，其惡果多蘿蘿，令人後悔莫及。

（以上文章只作分享，作者保留版權；如欲轉載，敬請註明出處。）