

## 《与神同行》 愤怒的危险（1）

当你感到愤怒的时候，你的表现是什么呢？你会作出怎样的反应呢？什么原因会让你怒火中烧，不能自制呢？是某人，某事，或者是某种环境呢？你认为所有的愤怒都是罪吗？你会不会不知道自己即将发怒呢？今天我们要来思想的题目，是“愤怒的危险”。

我们要看的经文，是以弗所书 4 章里面保罗的教导，在 30-32 节那里，保罗语重心长的劝导，这不但是对当日的弟兄姐妹来说，也同样是对我们今天的信徒来说的。保罗在弗 4:30-32 说：“不要叫神的圣灵担忧，你们原是受了祂的印记，等候得赎的日子来到。一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉。并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”

这里是有关饶恕这教导一段最直接的经文，保罗和以弗所的弟兄姐妹谈到了“愤怒”这个问题，他提醒弟兄姐妹要除去一切的忿怒，其实不单是愤怒，还有苦毒，恼恨，嚷闹，毁谤和恶毒等，这是消极的除掉；然后积极方面，要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕。而保罗在教导人饶恕的时候，用“正如”这个词来划定一个标准，“正如神在基督里饶恕了你们一样。”

今天我们要思想的，是“愤怒的危险”，要知道，愤怒所带来的后果，往往比我们所预期和想象的更严重。它对身体，精神，感情，以及心灵，都会带来极大的损害。愤怒是一种危险，也许我们不一定察觉得到，但是它实在是这样。有人问：“到底愤怒是什么？何谓愤怒呢？”其实“愤怒”就是突然之间感到非常不高兴，很气愤，这种感觉促使我们要和那让我们不高兴的原因对抗，这让我们不高兴的原因，也许是有人做错了某件事，又或者某人令我们受到伤害，让我们痛苦。我们认为让我们不高兴的原因是什么，我们就会产生对抗的心，这种认为和假设，不一定是真实的，但是我们却在思想上认为那是真实的。我们内心升起一股极为强烈的不悦和反感，我们感到愤怒，而打算报复，打算采取攻击的行动。

当我们思想到愤怒的时候，让我们先想到它的性质。有人说，愤怒其实也有它的好处，到底愤怒真的有益吗？或者它全部都是坏处呢？比方说，愤怒就好像头痛那样，指出我们里面有些地方不对，有些地方出错。愤怒也是一种情绪的发泄，从我们里面冲出来，让我们不由自主，也无法控制，它让我们变得冲动，让我们奋不顾身。所以，如果说愤怒有好处，就是有时候借着愤怒的情绪，我们才可以积极的去成就一些事情，否则我们就坐在那里，动也不动。

然而，如果愤怒已经成为了我们的生活方式，我们动不动就发怒，不论是说话，是行事，是生活，是反应，都很容易发怒的时候，那就变得很可怕了，就很有问题了。不过，我们也不能抹煞愤怒正面的好处，圣经并没有说愤怒就一定是罪。我们看弗 4:26-27，经文说：“生气却不要犯罪，不可含怒到日落。也不可给魔鬼留地步。”

在这里，圣经很清楚的说，生气可以是不犯罪的。我们经常都以为，只要生气就是不对的，都是犯罪，我们认为只要我们动怒，就是得罪神，所以我们在生活中不敢发怒，然而愤怒到底是不是罪，那是在乎这愤怒的性质。摩西在山上摔碎法版并不是犯罪，而是与神同怒。主耶稣洁净圣殿发义怒，因为那是万国祷告的殿，结果竟然成了作买卖的地方，成了贼窝，主耶稣的心里焦急如同火烧。所以圣经没有说，“不可以生气”，而是要看为什么生气，我们感到愤怒的原因是什么？

我们谈到愤怒，就得想到愤怒的种类或者说类别，愤怒的确有不同的类别。首先是盛怒，或者说勃然大怒，那是一种无法控制的愤怒，把内心极强烈的不悦，发泄在他认为是对他不利和伤害他的人，或处境上。因为相信是这人或这事，或这环境让他受了伤害，所以他有按捺不住的愤怒要爆发出来。那就好像火山爆发那样，一发不可收拾，没有人能制止得了，而且杀伤力极重。

除了勃然大怒，不能控制的愤怒之外，还有一种就是比较隐藏的，但它的毁灭性和杀伤力却一点都不弱，那就是仇恨。仇恨是愤怒的一种，但不是向外爆发出来的，乃是向内压抑下去的。我可能知道它在那里，也可能不肯定它是否在那里，又或者我不明白自己内心的感觉，但无论如何，我硬是把这种情绪压抑下去，把它藏着。既不去处理它，也不去接受它，不去面对它的存在，只是将它埋藏着，而且有可能越埋越深。结果会怎样呢？结果就是，很多人一生大部份的年日都在这种被压抑的情绪中度过，心中带着仇恨而生活。

“勃然大怒”是直接向别人或环境发泄，把怒气全都发泄出来，那是极具毁灭性的，它不顾后果，不顾一切的将心中所有的怒气都爆发出来，他的目的就是伤害。因为不甘被伤害，所以要伤害那些他感觉伤害他的人。仇恨其实它的目的也是伤害，但却采取另一种方式来表达，是比较看不出来的，但同样会带来伤害，毁灭，只是有时候，旁边的人表面看不出来，以为这个人没有事，但其实他内心深处却有极大的仇恨。要是不小心触动了，就会弄得一发不可收拾。

弟兄姊妹，不论你是谁，如果你迁怒于某人，而你却否认，你认为自己控制得很好，不留痕迹。你可能没有实时把怒气爆发出来，你没有大吵大闹，没有出口伤人，没有口出恶言等，但是它却潜藏在你里面。如果你一日没有去对付和处理它，它一天仍存留在你里面，那是必然的事。仇恨是不会随年日而逝去的，除非我们把它化解了，对付了，否则的话，它会一生跟着我们。

如果仇恨存在一个人心中，有一件事我们几乎是可以肯定的，那就是你的整个人生将会受到这仇恨的毒害。因为仇恨会无时无刻干扰着你，一天二十四小时的如影随形的跟着你，有时候会容许自己去表达一些内心的仇恨，或者是不经意的发出来很可能没有人知道你内心在想些什么，或者你的感受是什么，但是你内心却很清楚，你的身体也会知道，那是内心仇恨所导致的结果，骗得了人，但骗不了自己的。

“愤怒”还有另一种方式，我们来看马可福音 10 章，我们来看看耶稣所说的，那是另一种的愤怒，就是义愤，或者是愤慨。什么是义愤呢？可 10:13-14 说：“有人带着小孩子来见耶稣，要耶稣摸他们，门徒便责备那些人。耶稣看见就恼怒，对门徒说：让小孩子到我这里来，不要禁止他们，因为在神国的，正是这样的人。”经文这里说恼怒，原来的意思就是一种义愤，而义愤是愤怒的一种，但却是基于真正的爱而发出的。

“义愤”的表达，是渴望去帮助一些做错事的人，是为了要纠正对方的错，但却以爱作为出发点。义愤不是无法控制的烈怒，或者是盛怒，义愤的动机所站的立场，态度和看法和盛怒是截然不同的。盛怒和仇恨都是基于自私，是人内心所表达的欲望，因为里面受到了痛苦和伤害，所以不得不作这样的表达。然而，义愤、义怒却是一种公义的愤怒。

我们提到了愤怒的三种形式，第一是、盛怒，是爆炸性的，公然要对抗对方。第二是、仇恨，比较潜在的和压抑的，但依然是愤怒，同样是出于自私，想报复的心态。它可能是安静的，就好像打游击那样。

要是把这两者作个比较，盛怒就好像是一场公开的争战，但是仇恨却好像是打游击，但两者都是争战，两者的本质是一样的，都是为要伤害那些我们认为是得罪和伤害我们的人。不论怎样，两者都是毁灭性的，是很危险的。

让我们来想想愤怒的成因，到底人为什么会愤怒呢？是什么导致人会生气会愤怒呢？我想首先我们一定会说的就是，“那是因为我们受到阻力，我们心想而不能事成。”当人得不到所想得的东西的时候，他们会愤怒，他们却不会停下来问：“为什么呢？这真的是最好的吗？神的旨意到底是什么呢？神对我的计划和旨意到底是什么呢？神是在掌管一切吗？”他们得不到所想要的，他们会愤怒，于是他们就好像小孩子那样的乱发脾气。

不要以为成年人就不会发脾气，其实成年人跟小孩子往往是一样的。当我们得不到想要的东西的时候，我们会发怒。小孩子也许会受到责打，然后才知道这不是应该有的反应，因而知道下次不应该这样无理取闹。但悲剧就在于，因为很多人都长大了，身体发育得很完整，有大人的身躯，外表像是大人，有大人的样子，但心思和行动却依然像个小孩子那样，那个“小男孩”和“小女孩”，那不成熟的心思、态度依然活在里面，而且还不经意的时常跑出来。所以，当一旦事情不如他们的意的时候，他们就会发脾气，而这正是自私的表现，不论心理学家怎么去解释或者冠上什么新的名词，出于自私动机的发怒本质上就是罪，这是神的真理圣经告诉我们的。

今天，社会人士尽量避免提到“罪”这个字，他们把圣经所称为“罪”的事，冠用了别的词句或说法，来去淡化。比方说，偏差、错误。但是无论怎样，让我们来认清一事实，什么时候我们得不到想要的东西而发脾气，无论是对人或是对环境，我们都是得罪神。这绝对不是义愤，而是罪，是百分之百的罪。我们说，不是所有愤怒都是罪，但我们大部份人所发的怒气都是罪，是出于自私的动机，由于得不到心中所要的东西，而发泄的情绪。

比方说，有人感到自己被人拒绝，他会因此而感到愤怒。比方说，你心中所爱的人拒绝了你，你的头一个反应就是你受到了伤害，而伤害所表现出来的，往往就是愤怒，因为里面觉得很痛。如果你想得到某个人，而对方却对你没有兴趣，他不爱你，不喜欢你，他们不需要你，你就会感到愤怒了。这是一种很自然的反应，当你感到不被爱的时候，感到受人拒绝的时候，你会愤怒。我不是说这种反应是对的，而是说这是很自然会有表现。它不是对，也不是好，却也往往成为人最自然的反应，他内心会问：“你为什么不喜欢我？我难道不值得爱吗？我难道不值得关怀吗？”特别是当子女被父母拒绝的时候，子女会问：“是你把我生到世上来的，但是你却不爱我，不关心我，不要我，你认为我是多余的，我成为了你的拖累，这到底是怎么一回事呢？”

不少家庭有问题，缺乏爱，其中的孩子所表现的，必然有一样是愤怒。当我们看着我们的下一代，惊讶我们怎么能够日后和他们和平共处呢？这年轻的一代，内心充满着仇恨和愤怒，他们动不动就发脾气，很难相处。为什么会这样呢？这是因为他们在一个充满愤怒的环境下成长，他们遭到拒绝，这就形成了他们心中充满着愤怒。

因此，被拒绝是一件我们得好好去面对的问题，不然它会变成愤怒。另外，“损失”也会导致一个人愤怒，不论是经济上的损失，是工作上的损失，是关系上的损失，不管是什么，它都可以让人愤怒。人如果不懂得怎样去处理的话，他们通常就会愤怒，继而让别人受苦。

还有一个原因，就是因为感到受威胁。一个人如果觉得快要失去工作，又或者被一些危险所威胁着的时候，他里面就会产生一股动力促使他去回击，对抗，或是逃走，那可能是好的，因为人的警觉性提高了，但是当人受到威胁的时候，或者他们的自我价值因为遭到拒绝而受

到威胁。又或者他的工作，经济面临威胁等等。这就好像有人把他逼到了墙角，让他走投无路，像进入了死胡同那样的可怕。这会令受压迫的人反击，发出愤怒，有时候他们不想这样，但是环境所逼，他非这样不可。

所以，其中一个原因，让人愤怒的，是因为人觉得自己有所损失，或者被包围，他们就会愤怒。可能是基于过去他们有过的经验，他们受过伤害，他们记得过去的情景。他们受到父母的毒打，或者受过性侵害，受过身体上虐待等等，而他们因为当时幼小而不敢说，就把这些痛苦的经验埋藏在心灵深处，他们把愤怒积压着。却从心底恨透自己的父母亲，因为他们受到不公平的对待。但是他们又知道不能仇恨父母，所以就把这种感觉压抑下来。于是，在日常生活中，他从不提起双亲，他企图忘记父母亲，因为不想勾起许多不愉快的回忆。既然他们不可以对父母做些什么，而唯一可以做的，就是不提他们，不理睬他们，把他们忘记。

可是，我们要记得，除非我们去正视和面对它，不然的话，这种潜藏的愤怒将会影响我们人生的每一方面，它是不自觉流露出来的，我们不能制止，也无力制止。压抑愤怒不等于把问题解决了，愤怒不会就此消失，除非我们真的去正视它，处理它。有的时候，人之所以愤怒，是因为过去所发生的事，留在记忆中，不一定是别人对不起他，也可能是他们做了一些连自己也不能原谅的事，他们找不到出路，这往事一直留在他们心底内，不能抹去。

他们由于不懂得怎样去面对和处理，所以只会越来越暴躁，越来越易怒。不少人因为不懂得怎样处理愤怒，所以长久活在愤怒之中，出不来。他一方面不知道怎样去面对，一方面会感到害怕，结果越是惧怕就越会愤怒，成了恶性循环。很多时候，愤怒成了一些问题的根源，我们的行为，态度，说话，生活，全都是内在愤怒的结果。一个人如果想诚实的打开自己的心灵，认识自己里面的真相的时候，他会感到很惧怕，因为他们看到自己最丑恶的一面。

他不懂得怎样去处理，所以即使有时候，内心清醒，但看见自己的面目之后，又把它关了起来，而且关得比以前更紧，我们用尽方法把这些不愉快的事忘记，压抑，然后若无其事的继续生活下去。事实上，问题依然没有解决，也没有减低它所带来的伤害和毁灭。我们必须认真去处理愤怒，否则的话，它将为我们的人生带来极大的伤害，甚至毁灭。

有些人不知为了什么，经常都发脾气，在没有原因的情况之下，想要找人出气。有时候我们只要看着一个人的眼神，就可以断定他们内心是否有愤怒存在，因为愤怒和苦毒是隐藏不了的。虽然人可以刻意的压抑，掩盖，但却不能全然的除去，它终究会显露出来。一个愤怒的人，是无法完全把他的情绪收藏的。这愤怒的情绪会找机会，找个地方发泄，即使你多有修养，也于事无补。

愤怒之所以危险，是因为他要随时爆发，而爆发的时候，会伤及无辜，一些不明来历而受到你伤害的人，他的怒气会因此而被你触动，于是又会产生了另一个愤怒的人，这样一个传一个的下去成了连锁反应，情况就不堪设想了。不但这样，愤怒还会伤害和影响一个人的身体健康，影响他的消化系统，影响他的呼吸系统，影响他的循环系统，其实是影响着他的整个人。不少人之所以罹患心脏病，或者是心绞痛，都跟他们平常不健康的情绪有关。要知道，愤怒不是一种小情绪，不是一下子就过去的，而是会不断累积，当累积到达某一个程度，最后是会爆发出来，而且在过程中能够伤害人于无形之中，所以我们不可不知，也不可防范。

很多人由于不肯去处理愤怒，或者说他们不肯饶恕，所以一生都活在不快乐之中。因为唯一对付愤怒的方法，只有选择饶恕，再没有别的方法。由于不肯饶恕，任由苦毒滋生，所以就自然会造成分化，人与人之间的分歧和隔合，彼此之间继续伤害，永无宁日，而且会伤及无辜的人。

愤怒的情绪是会感染的，因为自己把愤怒发泄在一个无辜的人身上，而如果对方也是个不懂得怎样处理情绪的人，他内心的愤怒就会因此被挑动起来，本来没有事的，因为你把怒气发在他身上，于是他也被激怒起来，，这样一个接着一个传下去，我们身边就多了许多愤怒的人。

弟兄姐妹，相信我们都不愿意跟一个容易生气的人相处，因此我们不要作一个轻易发怒的人。一旦我们发现自己处在愤怒的时候，千万不要在这个时间作任何的决定，因为错误的比率一定很高。也不要作出任何判决的行为，因为我们的心思在这个时候并不缜密，很容易会出错，小不忍则乱大谋，我们要等自己冷静下来，并要好好的处理愤怒，才可以重新恢复正常的状态。

今天从现象看，恶人好像在今世上很得志，气焰高涨，不可一世。但我们要记得，神永远都在主宰一切。只有祂是神，是值得我们信赖的。诗 37:5-9 说：

“当将你的事交托耶和华，并倚靠祂，祂就必成全。祂要使你的公义，如光发出；使你的公平，明如正午。你当默然倚靠耶和华，耐性等候祂，不要因那道路通达的，和那恶谋成就的，心怀不平。当止住怒气，离弃忿怒；不要心怀不平，以致作恶。因为作恶的，必被剪除；惟有等候耶和华的，必承受地土。”

弟兄姐妹，箴 16:4 说：“耶和华所造的，各适其用；就是恶人也为祸患的日子所造。”神许可恶人，是为了圣徒磨难的日子，但祂必要审判罪恶。