

# 你為什麼發怒呢？

文／皓宇

回到神那裡，  
才能夠讓憤怒有合理的出口，  
讓自己從中得到釋放和造就。

真理  
專欄

讀經心得



**生氣**，是一種看似平常卻讓人避之唯恐不及的情緒。孩提時，聽見媽媽說「數到三，再不收玩具，媽媽就要生氣了。」總是害怕得趕緊收拾。在學校，看見同學心情不好時，也要小心翼翼的問：「你在生氣嗎？別生氣好嗎？」在人與人互動之中，大家最害怕的就是怒氣。「萬一他生氣怎麼辦？」「別惹他，他正在生氣。」這樣的警語常常浮現在我們腦海中，並不斷的提醒我們要察顏觀色，以免觸動他人的警鈴，而弄得自己灰頭土臉。

生氣和憤怒和其他的情緒一樣，我們應該正向看待，細心地去體察、適當的表達及合宜的紓解。也許，有些人認為賞賜諸般智慧和各樣美善恩賜的主，為什麼會在人心埋下這顆不定時炸彈呢？究竟祂的美意為何？基督徒又該如何面對自己的怒氣呢？

憤怒可被剖析為幾個層次，包含引發憤怒的外在事件（原因），憤怒底下所隱藏的期待和情緒、憤怒的對象，以及憤怒之後所引發的行動和行動的目的。以下列舉聖經中兩個人物及事件供大家思考。

## 一. 該隱

聖經明確記載第一個發怒的人就是該隱。當他知道神看中弟弟亞伯而不看中他的供物時，就變了臉色並且勃然大怒。雖然不知道該隱有這樣的期待是出於想討神喜悅的正確動機，或只是想勝過弟兄的好勝心理，但他期待自己的供物被看中的渴望卻是無庸置疑的。因此，該隱的怒氣是合乎理的，但若是如此，神為何仍要問他：「你為何發怒呢？」

因為神看見了該隱生氣背後的情緒——失望和嫉妒。該隱嫉妒亞伯得了神的喜悅，也對神的反應感到失望。他或許認為神應當看中自己的祭物，而不論他自己的行為如何，可惜的是他忽略了自身的責任。他的下一步並沒有去向亞伯討教該如何行得好，也沒有向神懺悔，反而是透過謀殺來消弭自己的怒氣，並以此完成自己的目的——獻祭蒙神悅納。



該隱發怒的目的，是為了要讓祭物被神看中，看起來似乎是可取的，但他發怒的對象和解決憤怒的方法都是不適當的。生氣，但不應該遷怒，該隱應對自己和自己的行為感到憤怒，而非遷怒神和亞伯。該隱可以生氣，但卻不能因此而犯罪（弗四26）；若是不犯罪，他的怒氣能促使他改變自己的行為，並成為一個新人。

## 二. 約拿

約拿在傳完了警告之後，尼尼微全城的人皆悔改，因此神便不將災禍降下。在這看似皆大歡喜的場景中，約拿竟然自個兒大大發怒。究竟他生氣的原因為何？先知不就是

最樂意見百姓悔改歸向神嗎？約拿其實也是如此，但他不喜悅神赦免仇敵的罪，尤其是這麼令人厭惡又強大的仇敵。約拿基於愛國的情操（當時亞述是猶大的對敵），和猶太人既有的認知——外邦人不配得神的憐憫，而大大不悅且對神發怒。現今我們看來也許覺得可笑，但若訪問當時的猶太人，他們也許也和約拿一樣義憤填膺呢！

在神安排一顆蓖麻樹來遮蓋約拿後，他的怒氣也就隨著影兒的蔭蔽而消散了。但當蓖麻樹被蟲子咬到枯乾時，約拿再次怒氣衝天。他對神的行為極其不諒解，也認為神不該奪去他所珍愛和需要的。

約拿發怒的對象是神，他採取的方式是和神辯駁也是安全的（至少他沒有因為氣炸了，就放火把尼尼微城燒滅了）。但他生氣的原因卻是狹隘的，且不是神所喜悅的。他未能體會神願意萬人得救的心腸，也沒有約伯「賞賜是出於耶和華，收取也是出於耶和華」的認知和感謝。他將神的作為限制在自己狹小的認知中，因而怒不可遏。

「人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。」（箴十九11）。在生活中，我們常會對他人的行為不諒解而發怒，我們也會對神的安排不明白而生氣，甚至抱怨神為何要苦待我們。但當我們對他人有更多的同理心和認識時，憐憫和寬恕的心就會油然而生，相同的，當我們對神有更加清楚的認識，便有信心去順服，並堅信眼前的一切是祂最好的安排。

神喜悅我們發怒嗎？發怒應該是神給我們與生俱來的情緒，但神要我們學習如何善用這一份禮物——管理自己的怒氣。「愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。」（箴二九11），祂要我們學習成為一個智慧人，在適當的場合和時機，用適合的方式向正確的對象發怒。耶穌也曾怒目文士和法利賽人（可三5）；神也曾感動掃羅，讓他發怒將牛切成塊子；非尼哈的義怒之刺，止息了神的憤怒（民二五8）。怒氣若出於神，它的動機和目的也符合神的旨意，豈不會成就神的義嗎？

但究竟該如何區分憤怒是義怒還是一己之怒呢？禱告，與神交通，將憤怒告訴神，祂會讓我們明白自己為何發怒，又該如何發怒。無論是該隱或是約拿，神在他們發怒的時候都未直接責備，反而不斷地拋出問題，讓他們去思考。當我們憤怒時，我們可以坦然的來到神面前，請求神幫助我們理清憤怒，指引我們回應自己心中的怒氣。畢竟唯有回到神那裡，才能夠讓憤怒有合理的出口，讓自己從中得到釋放和造就。

萬事都互相效力，叫愛神的人得益處（羅八26）。你相信憤怒也能為你效力嗎？下次要生氣時，別忘了停下來思考一下，自己的憤怒是否因為愛神而產生的呢？在怒氣消散時，也反省一下自己是否從中受益。如此，你將越來越懂得如何生氣。



（註：本篇為2012年文宣營總會班寫作組學員作品）