節制情緒，含怒不到日落



神的兒女不逞口舌之快，
學會克制心中的怒火，
不讓情緒左右了判斷，
以寬廣胸襟走出神所喜悅的每一步。

文／向陽
圖／卓恩

And to knowledge temperance; and to temperance patience;and to patience godliness.

神造人，賦予自由意志乃極大的恩典；否則若像機器人，向左向右、前進後退都需要指令才能動作，便失去了生命的意義。因此，舉凡一言一行、一舉一動，人都得為自己的選擇承擔責任。

生而為人，難免會受情緒波動影響，如同天氣變換難以全面掌握。性情剛烈者若「引信」被觸動，情緒一旦炸裂開來，可能殃及無辜、傷及身旁的人；這突如其來的風暴，若只是損及財物還能挽回，若造成身心重創甚至危及性命，則將留下永遠的遺憾。

你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就神的義（雅一19-20）。

經文教導要「快快聽」——當所聽到的話語誘發心中的怒氣時，內心的自省與自律機制就應立刻啟動。面對外界挑動的情緒，我們應當學著冷靜與克制，正視它而不讓怒火爆發。其實，旁人的議論

言語往往毫無防備地鑽進耳裡，倘若聽見每一句話都要在心裡掀起波瀾，那日子真的沒完沒了。話聽在耳裡，該怎麼應對全在於自己；我們可以迅速地全聽進去，但不一定要全部吸收，大可不必句句放在心上。

「快快聽」並非刻意探聽別人說什麼，而是明白世間的閒言碎語避無可避，不如以從容的心泰然處之。如此一來，既能稀釋話語的攻擊力，提升屬靈的分辨力，更能保守自己不急躁反駁，凡事包容忍耐，以安靜的心交託給神。

「慢慢說」——凡事都講求一個理字。人若太過著急，思路頓失章法，扯不清、理不斷，判斷力也出現偏差，急於表達或回應，往往會誤了大事。「快語難免犯錯」，所謂「言者無心，聽者有意」，雙方難免因誤會而引發爭吵。緩下來，慢條斯理，邊回應邊整理思緒，才能漸漸釐清事情始末。

「腳步急快的，難免犯罪」（箴十九2）。未經思考的回覆往往缺乏智慧；再者「回答柔和，使怒消退」（箴十五1），何樂不為？主耶穌也曾說：「我心裡柔和謙卑」（太十一29）。放慢性子、不慍不火、拿捏分寸，是為了更沉穩地踏出下一步。

大衛尊父命赴戰場探視兄長、向官長問安（撒上十七17-19），長兄以利押卻隨即發怒指責：「你下來做什麼？曠野的羊交給誰看守呢？」甚至責罵弟弟「驕傲、惡意、要來看熱鬧」（撒上十七28）。面對這般難聽又非事實的謾罵，大衛只緩緩地回應：「我做了什麼呢？我來豈沒有緣故呢？」（撒上十七29）。

英雄出少年，大衛沉著的氣息有跡可循——不慍、不驕、不縱。換作一般人面對這般言語挑釁，恐怕早已氣急敗壞，拋出忿恨不滿，甚至以牙還牙地惡毒回嗆（如此內心才痛快、舒坦）；但大衛內心憂急的是神的軍隊被侮辱，他看重神的榮耀遠勝於兄長的輕蔑。他四兩撥千斤的回話，不與兄長正面衝突，既不失分寸，更顧全了大局，及時化解即將爆發的爭端，十分值得我們學習。切勿逞一時口舌之快、在言語上搶佔風頭，那只會加深誤會、累積仇恨，於事無補。

「慢慢動怒」，其中所隱含的正是要能「化解、消除」這些難以掌控的情緒。怒氣一發，人很容易成為愚妄人，因為智慧人「忍氣含怒」（箴二九11）。怒氣若左右人的思想，往往會讓人做出錯誤的判斷，如同鑽入牛角尖一般，進去就難以回頭。

當年大衛打死非利士巨人歌利亞，大勝班師回城，百姓雀躍歡呼：「掃羅殺死千千、大衛殺死萬萬」（撒上十八6-7）。掃羅王聽見這歡聲雷動的呼喊，不僅沒有跟著歡喜感恩，反而怒氣衝天：「將萬萬歸大衛，千千歸我，只剩王位沒有給他了！」（撒上十八8）。

旁觀的我們讀到此處必定嘆息：這時的掃羅王真是糊塗了！不久前，歌利亞叫罵與藐視以色列軍隊的氣焰，使全軍幾乎崩潰；如今耶和華興起年少的大衛拯救以色列國，理當慶幸大衛得勝，頌讚真神才是。然而，感謝的心在嫉妒中蕩然無存，取而代之的是反目成仇與滔天怒火。無怪乎經上說：「人的稱讚也試煉人」（箴二七21）。

掃羅因著這強烈的情緒波動，惡魔便大大降在他身上。身為一國之尊，理當具備寬闊的胸襟與大度，可見怒氣使人顛倒是非，最後傷得最深、必須承擔惡果的仍是自己。任由怒氣爆發全害而無一利；有功者本當論功行賞，掃羅卻功過不分，顯出昏庸無能且愚昧至極，莫怪晚年王位不保、德不配位，令人不勝唏噓。

「人的怒氣不成就神的義」，神的義即為公義公正的標準。怒氣直發所帶來的破壞力極大，震盪體內的五臟六腑；若撒但趁機入侵，敗壞更會接踵而至。

一個有「靈修」操練的人，靠主剛強，能展現高尚的氣質，口中不出威嚇之詞。俗云：「好言善意表心淨，惡語相向露心機。」神的兒女應當成為「光明之子」，若言語過激、咄咄逼人，甚至語帶恐嚇，就好像在昭告旁人「不用對我吐露真心」，大家只能隨意敷衍、隱藏想法。但真話不出，對事情毫無助益，對人際也沒有造就。自艾自憐固然不必，但若眼界短淺、心胸狹隘，只會把人推得更遠，在彼此之間豎起高牆，使旁人從此對我們敬而遠之，實在得不償失。

真神聖潔無瑕，至高至聖。我們受洗後生命與神連結，理當如經上所言，「脫去一切的污穢和盈餘的邪惡」；而失去節制的血氣之怒，正是靈命的破口。只要不給撒但留下機會，屬惡者的敗壞就不至於依附在我們身上。更正面積極的作為是「存溫柔的心」效法基督、保守靈命，隨時榮耀主的名。

古人說「小不忍則亂大謀」，只為一己私慾大發雷霆，往往使判斷走樣、壞了大局，各樣糊塗的惡果便接踵而來。極端剛烈的行徑或許引人側目，但失去節制的怒氣，往往只會留下無法抹滅的悔恨與汙點。

當我們真誠待人，不偏心、不耍賴，凡事藉著禱告、祈求和感謝，將所要的告訴神，神所賜出人意外的平安必然臨到，我們也自然能贏得和藹可親的讚許。因謙遜而帶來的好名聲，如同「磁吸效應」般吸引人，使走近我們的人一同得益蒙福。切莫自居高位、唯我獨尊，動輒以尖酸言語苛責他人。

願我們領受真道、在禱告中改變自己，以「基督的心為心」，既不得罪神，亦不虧負人。驅逐壞情緒，節制內在妄自尊大的自我，坦坦蕩蕩地走在主路上，方為真正的智慧與良策。