

ANGER

怒火中燒怎麼辦？

ANGER

傳道書7:9

你不要心裡急躁惱怒，因為惱怒存在愚昧人的懷中。

ANGER

以弗所書4:26

「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。」

ANGER

箴言22:24-25

好生氣的人，不可與他結交；
暴怒的人，不可與他來往，恐
怕你效法他的行為，自己就陷
在網羅裡。

ANGER

箴言29:22; 好氣的人, 挑啟爭端, 暴怒的人, 多多犯罪。

箴言15:18; 暴怒的人挑啟爭端; 忍怒的人止息紛爭。

忿怒是人天生情緒的一種，是人健全整體的一部分，目的是為了要保護我們。就好像當我們身體受苦，我們會感覺到痛楚；痛楚是個訊號，告訴我們身體受傷害了。同樣，當我們感情受到傷害，我們會發怒；忿怒是個訊號，告訴我們感情正受到傷害，也提醒我們，需要正視和處理我們所受的損傷。



一. 忿怒是表示渴望有溝通:

箴言15:1

回答柔和，
使怒消退；
言語暴戾，
觸動怒氣。

發怒其實是一種溝通方法。
忿怒常常表達於言語，而言
語其實就是溝通的媒介。

當發怒的時候，我們是想要
表達出我們的感受：覺得
受傷害，覺得被拒絕，
或.....。

基督徒對忿怒通常走向兩極端：

其中一個極端是低眨忿怒，認定發怒就是犯罪。他們說，根據加拉太書5:19-20，提到情慾的事，就如姦淫、拜偶像、忌恨等嚴重的罪惡，其中就包括忿怒在內，所以忿怒就是罪。

另一個極端則是現時流行的，現代人常慣於高抬自身的感覺和情緒，強調要觸摸自己，要自由和誠實。因此處理忿怒的方法就是：讓它發洩出來，甚至用令人反感的方式表達，總之要令別人知道你有不滿的情緒。

因為當發怒的時候，「我」就會不斷膨脹，「你」就會完全被忽略。只考慮自己的想法，只照顧自己的感受，只知道自己受了傷害。結果我們對別人毫不敏感，別人說的我們全聽不進耳。

箴言15:2說「智慧人的舌善發知識；愚昧人口吐出愚昧。」

可是當怒火中燒的時候，我們不再考慮到彼此溝通這個問題，我們不再理會互相了解的重要。我們只想用大聲呼喝的聲音來蓋過對方的說話，同時所說的話也愈來愈尖酸刻薄，甚至不時翻舊賬，一併數算種種新仇舊怨。

■ 忿怒是吹滅理智之燈的風。

要發一頓脾氣或狠狠出一口氣，其實非常容易，但是代價往往太過昂貴，得不償失。

■ 當我們打算不計後果時，常常會遭致可怕的後果，非但無濟於事，反而還要用更大的精力收拾殘局。

二. 忿怒是表示渴望公平



箴言14:29

「不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。」

三. 忿怒是表示 渴望肯定自己

箴言16:32

不輕易發怒的，勝過勇士；
治服己心的，強如取城。

忿怒也源自人渴望肯定自己。當別人不明白我們，甚至不願嘗試了解我們的時候，我們更想堅持己見，更希望別人接納、認同。自覺渺小，感到受輕視的人，往往希望藉著發怒，可以令自我膨脹，減輕自卑感。

結語

我們實在需要聖靈光照，求祂教我們更認識自己、了解自己生命的實況。求聖靈幫助我們了解這些忿怒；敢於面對它們，並正視它們的成因

---我們感覺被忽略了嗎？受到不公平對待嗎？我們感到付出的努力不被了解、十分委屈嗎？我自覺毫無價值、得不到人尊重嗎？

- 忿怒的背後，往往也隱藏著壓抑的恐懼、傷痛。當我們敢於正視自己的忿怒，在神面前承認我們或有的軟弱、虧欠，因忿怒而傷害過我們身邊的人，妨礙了祂的工作，破壞了本來美好的計劃或關係。

求聖靈幫助我們；經歷到
父神的接納、饒恕，祂實
在體恤我們生命的欠缺，
了解我們的困境與掙扎。
讓我們就敞開心靈，投進
祂的懷中，經歷祂的醫
治、擁抱。