

基督徒可以生氣嗎？

麥耀光

中華福音神學院院訊，2007.02

編者案：迎接傳統新年，家家戶戶總是張燈結彩。基督徒面對傳統禮俗的親情包袱、人際關係的緊張壓力，該如何自處？正確面對自己的情緒，才能建立基督化品格，迎接一個平靜安穩、充滿喜樂的農曆新年。

「當一個人的拳頭緊握時，他便無法清楚思考。」 George Jean Nathan

人類是有情緒的，有經驗多種情感的能力。至於有多少種情緒，不同的專家則有不同的建議，例如害怕、憤怒、憂愁、喜樂及愛等（注1）。然而，在所有的情緒中，憤怒是被認為最混亂、最被誤解的一種（注2）。

對憤怒的誤解，是古今中外的共同體驗，更有基督徒認為除了義怒外，其餘都是罪。怒氣好像是「洪水猛獸」，必須控制、制服或管理。無可厚非，當一個人生氣時，可能帶來破壞的行動（請參表一：憤怒迷思）。

有人認為全世界有一個的難題，就是憤怒，而這狀況日趨嚴重。美國近期的調查指出，百分之四十九的受訪者中，表示在工作上經驗憤怒，而當中每六位，就有一人因非常生氣而很想揍人一頓（注3）。難怪有美國片語說“Road Rage”，指人們在馬路上所發憤怒，因此，在美國開車要小心！

在禮儀之邦的華人中，對怒氣並不陌生。如怒氣沖沖、怒氣衝天、怒髮衝冠、怒不可遏、怒目相向、怒目切齒、怒目而視和怒形於色等，表示當生氣時，從表情和眼光都可以看出來，也能感受其威力或攻擊性。

從心理輔導層面來了解時，憤怒的表達直接影響身體健康及人際關係。怒氣情緒與生理反應是有連繫的，引發「逃跑或抗爭反應」（flight or fight reaction），如心律增加、呼吸頻率增加、血壓升高、血糖濃度升高、腎上腺素流動等。一些憤怒者會有頭痛、胃痛、腸胃不適、甚至會傷害自己身體（注4）。在人際關係上，發脾氣者會影響配偶、親子、同事、信徒間的關係。有些可能包括嘮叨、被動性攻擊行為（passive-aggressive behavior）、含敵意的幽默（hostile humor）、口頭上的攻擊及暴力等（注5）。

信徒對經驗怒氣時，常常會自責，覺得不應有生氣的感受，因為在聖經中，有關怒氣的教導有清楚的描述，並且是禁止的，以下列舉五段經文說明，讓我們了解到憤怒行為，可影響人與人及人與神的關係。

該隱含怒殺亞伯（創四章）、與神隔絕—「中間隔斷的牆」（弗二14）、帶來審判—「只是我告訴你們：凡向弟兄動怒的，難免受審判；凡罵弟兄是拉加的，難免公會的審斷；凡罵弟兄是魔利的，難免地獄的火。」（太五22）、不屬神的國—「因為人的怒氣並不成就神的義。」（雅一20）、影響禱告—「我願男人無忿怒，無爭論，舉起聖潔的手，隨處禱告。」（提前二8）

在歷代的教會歷史中，憤怒與其他六種態度行為並列為「七種致命的罪」“The Seven Deadly Sins”（注6）。既然憤怒是罪，信徒就不應動怒，因此，在教會中，我們常常聽到的教導是信徒生命中不應該有怒氣。

從以上的分析來看，憤怒實在有太多負面的影響。那麼，憤怒連一點點的正面功效都沒有嗎？有學者卻指出，憤怒可以「挑戰我們改過從善，要求我們採取果斷的行動去保護一些我們認為有真正價值的東西；它引發我們爭取公義的行動」（注7）。因此，有時候動怒不一定是錯的，也可以引發正面和正義的行動。例如公司有不合理的待遇、制度、或貪污、或教會同工盜用信徒的奉獻去買股票等，有動怒的情緒本身不是錯，如何發洩或表達才是關鍵。

亞里斯多德在The Nicomachean Ethics曾說以下的話：“Anyone can become angry—that is easy. But to be angry with the right person, to the right degree, at the right time, for the right purpose. And in the right way—that is not easy”。換言之，向正確的對象、合宜的程度、適當的時間、正確的目的、和使用對的方法來表達怒氣實在不容易（注8）。

在新舊約聖經都有「慢慢的動怒」的教導。雅各書一章十九節：「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒」。在舊約的智慧書中對怒氣的教訓有：

「輕易發怒的，行事愚妄」（箴十四17）、「不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。」（箴十四29）、「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。」（箴十六32）、「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）、「你不要心裡急躁惱怒，因為惱怒存在愚昧人的懷中。」（傳七9）

完全的耶穌基督，祂有幾次生氣的經驗。第一、面對律法主義者的時候（可三5）；第二、當成人阻止孩子接近耶穌時（可十13-14）；第三、耶穌潔淨聖殿時（約二13-17）。

耶穌所發的是義怒，我們可以動怒嗎？難道該隱的例子、耶穌和保羅的教導不夠清楚說明？讓我們一起來看這三段有關怒氣的經文（注9）。

在創世記第四章五至七節記載神主動的找該隱，說：「只是看中該隱和他的供物。該隱就大大的發怒，變了臉色。耶和華對該隱說：『你為什麼發怒呢？你為什麼變了臉色呢？你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前。它必戀慕你，你卻要制伏它。』」這裡神並沒有因該隱動怒而責備或定他罪，耶和華卻主動關心和回應該隱的反應；繼而給他建議如何作好而蒙神悅納；最後，神更提醒及警告該隱要處理他內心的怒氣，不然罪就好像在門前，他就落在罪中。

耶穌在登山寶訓中有這樣的教導：「只是我告訴你們，凡向弟兄動怒的，難免受審判；凡罵弟兄是拉加的，難免公會的審斷；凡罵弟兄是魔利的，難免地獄的火。」（太五22）耶穌在這裡是定有動怒經驗為罪，或是祂審判態度和行為呢？就是說生氣者不當發洩他的憤怒，對別人缺乏愛心和羞辱他人，以致導致人際間隔離，破壞肢體生活。

第三段是我們熟識的經文，「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」（弗四26-27）有譯本指出「當生氣時不要犯罪」，保羅提醒信徒，當生氣時有什麼該作和不該作，卻沒有定怒氣本身是罪。保羅指出不處理怒氣的害處，而沒有定是罪，因動怒是可以不犯罪的。當動怒者好好面對生氣的原因、不給魔鬼留地步、並將「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉。」（弗四31）那

麼，我們真的做得到「生氣卻不要犯罪」了！

總的來說，雖然憤怒通常帶破壞性的行動，如報復等行為，但單有生氣的情緒並不構成罪，犯罪乃是決定如何發洩。

- ◆由於篇幅限制，容後再談生氣的心理原因、認知因素及如何處理怒氣。
- ◆注釋：注釋內容詳見網路版院訊www.ces.org.tw

表一：憤怒迷思

迷思	現實
人類天生具有侵略性，數百年來的戰爭印證了此一事實。	人類有侵略的能力，正如有愛的能力一樣。戰爭乃肇因於政治、經濟或宗教。
壓抑憤怒對健康有害，因此最好發洩出來。	憤怒的方向一向內或向外—並非重點；習慣性憤怒才是問題所在，它會導致心臟病、高血壓、高膽固醇、腸胃病、頭痛、抵抗力脆弱。
發洩怒氣有淨化作用，這種作用有益心靈。	淨化作用也許有益心靈，但並非每一個人所感受的憤怒都是淨化—有此人在發怒時有愧疚感。
藉由發怒可擺脫憤怒。	發怒會強化憤怒行為。藉由對別人或對無生物（例如打枕頭）發怒，人們在練習憤怒。