

「綠巨人 HULK」曾經是一部受人歡迎的美國電影，故事描述一個物理學家，奉命進行一項改變人類細胞的軍事秘密實驗。不幸在一次試驗爆炸中，主角班納被伽瑪射線過量輻射，輻射在體內的變化，形成一個巨大的綠色怪物。政府將他強制隔離，但班納因種種因素，變的愈來愈難控制，一旦受到外界刺激而大發怒氣時，他身體會膨脹變的難以控制，有強大毀滅的力量，將週圍的事物破壞殆盡，周邊的人也被他嚇得魂不附體。這部電影雖是一部科幻電影，但從某方面看，內容卻非常寫實。看看報章電視報導，有父親在怒氣之下，將自己的嬰孩活活燙死；有人在怒氣中向女朋友潑硫酸；有位教授在盛怒中拿刀將妻子砍死，有人在校園裡拿槍亂掃射，殃及無辜。我們的怒氣若不控制，則像班納，或像這些人樣，會對週圍的人事物，造成極大的傷害。

蘇格拉底說：「永不會發怒者為白癡、能不發怒者乃是聰明。」喜怒哀樂乃是正常人都會有的情緒，但在不應該生氣時生氣，或在怒氣上處理不當，將會產生嚴重的後果。有人說如果你生氣，就從一數到十，若非常生氣，就從一數到一百。試試看，這招有用嗎？

什麼是「怒氣」

怒氣是一種情緒波動的狀態，每個人都經歷過。怒氣可長可短，可快可慢；久了，在心理醞釀出苦毒、仇恨、怨氣等；也影響身心靈的不安舒。中國人講「小不忍，則亂大謀」就是勸人要忍耐，不要逞血氣一時之勇。中國的名人如曹操、張良、孔明、唐太宗、顏回、句踐等，都是能忍辱含羞者。

但發怒一定是不好嗎？不一定。基本上，聖經把怒氣分成兩種，一種是「義怒」，一種是「血氣之怒」。以弗所書 4：26「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落」。簡單的話卻給我們有關怒氣的教導：

- 生氣卻不要犯罪：生氣乃人之常情。在舊約中，神好幾次向以色列人發怒；當南北兩國不聽先知的勸誡，回轉離開他們的惡道，神在怒氣中，將他們交給仇敵，使國家滅亡。但神的怒氣不同於我們的怒氣，祂的怒氣是與祂的憐憫、慈愛相輔相成。祂的怒氣是針對人的罪而發，等人認罪悔改，神又會饒恕赦免。神總是讓人有機會回心轉意，離開惡行。耶穌也曾生氣過，但是耶穌生氣卻沒有犯罪，祂的生氣是義怒，是為百姓的剛硬而憂傷，是為聖殿被玷污而焦急。

生氣的時候很容易衝動做事，常造成不可收拾的後果。所以保羅告訴我們，生氣卻不要犯罪。詩人大衛也在詩篇 37:1-8 提到『不要為作惡的心懷不平，也不要向那行不義的生出嫉妒……你當默然依靠耶和華，耐性等候祂。不要因那道路通達的，和那惡謀成就的心懷不平。當止住怒氣，離棄忿怒，不要心懷不平，以致作惡。因為作惡的必被剪除，唯有等候耶和華的必承受地土。』

- 怒氣會導致犯罪：人因著罪性和缺發對事情真相的瞭解，所以無法能正確的評估「義」和「不義」，也不能像神一樣有絕對的「義怒」。人的罪性和私欲往往扭曲真相，把箭靶射錯人，尤其當個人的利益受損、丟面子、事業前途受威脅時，往往做出「血氣」的回應。「血氣之怒」不但危險且具有傷害性。在箴言不難找到有關怒氣的經文，譬如：

- 箴 15:1 回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。

箴 19:11 人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。」

箴 21:14 暗中送的禮物挽回怒氣；懷中藏的賄賂止息暴怒。

箴 27:4 忿怒為殘忍，怒氣為狂瀾，惟有嫉妒，誰能敵得住呢？

箴 29:11 愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。

- 不能將怒氣積存：因為怒氣往往會往奔向黑暗的方向，帶來苦毒、仇恨、報復等。好比我們前面所舉「綠巨人」的例子，他一生氣，他的身體就像一個不斷充氣的氣球，到了臨界點就會爆炸，帶來強烈的殺傷力。雖然後來，綠巨人後悔，但已經於事無補。

生氣的原因

什麼因素使人生氣？其實我們都是按著神的形像所造，神本身有喜怒哀樂的情感，人當然也會有生氣的反應。社會學家與心理學家研究人類時，發覺當人受到外界刺激，就會有不同情緒上的反應。當人感受到以下的情況就會生氣，如：

- 感到被忽略；當一個人不被一個團體認同，被摒棄在外，他感到孤獨、不被接納，情緒會沮喪與生氣。
- 看到「不公與不義」的事，或者被「不公與不義」對待：人都希望這是一個平等的社會，人被公平的對待。但因著人性的主觀偏見、私慾的敗壞，看到不公不義的現象，一般人都會生氣。若是自己被不公平的對待，更是生氣。

- 感到挫敗：當所有的人事物都不如己意，內心的期望不能達成，並且失敗接二連三而來，很容易引起人的憤怒。聖經裡的以掃，當他發現被雅各騙了他長子的名分，後來發現連父親的祝福都被雅各搶走，他就想殺雅各。有人被騙錢，憤怒之下就殺人，有人自覺無能無用，對生命充滿黑暗的想法，就想自殺。這種類似消息，不難在報章雜誌上看到。
- 利益受到威脅：當個人的利益受到威脅，就很容易生氣，如商業的利益被人搶走，父母的財產被人奪走，高升的機會被人霸佔，女朋友移情別戀等。人生諸如此類的事情，不勝枚舉；這也是最容易引起生氣的原因。
- 受他人影響：社會學家發現人的許多行為都是從環境、從模仿中學習來的。如果一個人在暴力的環境下長大，或常看暴力的電影、影片、遊戲等，長久的耳濡目染，他就會有暴力傾向。箴言 22：24-25 說「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。」就是這道理。
- 與身體的狀況有關：當人疲勞或肚子餓，比較容易生氣。

當人生氣時，若壓抑自己的怒氣，沒有疏導，會轉化為另一股具有破壞性的「能量」，對身心靈產生各方面的影響。對內的「怒氣能量」，包括身體的頭痛、高血壓、胃潰瘍等；心中感到自憐、焦慮、沮喪等；甚至鑽牛角尖，想報復、殺人等。也有人轉移自己的怒氣去打電動、讀小說、喝酒、吸毒等。對外的能量則有言語的辱罵、污衊、謊言，甚至人身攻擊。有些下屬在怒氣中，又不能對老闆生氣，就暗地裡用「假裝」不知道，拒絕合作，故意「忘記」使事情不能完成。或說些挖苦、消極的話語。這都是有意識和無意識的消極性攻擊行為。

