



《生氣卻不要犯罪》

黃雯琪傳道

活出使人作門徒的生命

《莫生氣》提到「為了小事發脾氣，回頭想想又何必。別人生氣我不氣，氣出病來無人替。」太過生氣或極度憤怒確實真的會氣出病來，憤怒伴隨着心理和生理的變化，心跳加速、血壓上升、腎上腺素和去甲腎上腺素分泌增加。但要做到完全不齷齪的，這近乎沒有可能的事。憤怒是人的本能，是遇到威脅積木倒下來時會生氣，媽媽看到孩子不收玩具也會生氣。也許我們不是要做到莫生氣，而是要懂得生氣。

「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）聖經從來沒有否定憤怒，福音書也記載耶穌發怒。耶穌目睹以色列人把向神祈禱的聖殿變成錢銀交易的商場，就怒氣發作，推翻錢櫃，拿起繩子作鞭子趕散他們。保羅提醒「生氣卻不要犯罪」，是提醒信徒要正視問題，不要將怒氣延續下去。聖經記載第一個發怒的人就是該隱，處理不當的憤怒，最終就造成了暴力的傷害事件。該隱兩兄弟一起來到神面前獻祭，該隱獻上的是各式各樣的農產品，亞伯卻獻上特別好的祭物。該隱獻祭只為責任，亞伯卻獻上最好。神喜悅亞伯的祭物，拒絕該隱的，該隱便感到失望和嫉妒，對弟弟持續憤怒，直至殺死亞伯。

生氣本來不算是罪，但持續的生氣卻常常成為人犯罪的主要成因。因此，保羅用了三個「不」去教導我們如何懂得生氣。第一，「生氣卻不要犯罪」，細心體察自己的怒氣是否出於內心的不快或是對別人惡意的攻擊；第二，「不可含怒到日落」，不要讓怒氣在心中持續發酵，最終變成一種苦毒；第三，「也不可給魔鬼留地步」，憤怒的情緒累積得愈多，就是讓魔鬼更有能力箝制我們，使我們離開神，不再倚靠神，最終以自己的方法去解決。人的怒氣可以轉變成仇恨，進而產生惡念和殺害，如該隱殺死弟弟、希律王將兩歲以下的男孩殺盡。

面對下一個憤怒，我們要堅信神永遠是勝利的一方，祂仍然坐著為王。公義的神會為我們伸冤，為祂所愛的人審判罪惡。憤怒來到時，就讓我們盡情地向神吐出心聲，回到主前，全然交託。