

<信泉牧者家書>

12-3-2017

羅偉其牧師

怒氣的管理

「幾多幾多次聚餐，我與你爭吵已慣，火花點起太礙眼，你責怪我不轉變，雙方望著但事實也口硬而怒氣似未散。...」以上歌詞出自一首流行曲「相處之道」，道出了人際間相處之矛盾，往往帶著不少「火花」。香港人何時開始變得煩燥衝動呢？多少次在車廂看過人因爭位而口角的一幕；在商店中購物會因伍毫膠袋費而爭執；不時聽到肢體分享，在工作地方經歷同事不和、上司對下屬之謾罵，態度奇差！最近「七警案」我們了解警察的行動，或多或少是受當時示威者情緒激動的氣氛及行動所引發，以致釀成大家都不想見之後果。

聖經(箴言 30:33)記載「搖牛奶必成奶油，扭鼻子必出血。」同樣，激動怒氣必導致爭鬪加劇。因此，聖經勸我們「不要以惡報惡，以辱罵還辱罵，倒要祝福。」(彼前 3:9)兩個人的爭執，若懂得不以惡報惡、以辱罵還辱罵，問題定不會升級。而事實上，好好處理矛盾及怒氣，不單緩和人際關係，其實也是愛自己的行動，因為有研究發現，怒氣會引發痠痛、增加心血管疾病風險，相信人人都會有情緒波動時刻，問題是該如何妥善處理。

聖經不否定人會生氣：「生氣卻不要犯罪，不可含怒到

日落，也不可給魔鬼留地步。」(弗 4:26~27)我們可容讓自己情緒流露，可找人「吐苦水」、可以寫心情札記、甚致可以「不平鳴」，但要提醒自己「怒氣」總要有停止的時刻，「不可含怒到日落」即是每日要處理好怒氣，當我們每天禱告靈修，可向神傾心吐意，然後在神面前一一做「放下」之功課，定必可減卻怒氣在心中的積壓。

當然一個人生命的修為，不單是只靠疏導情緒的方法，其中亦涉及個人理性、價值觀的問題。平常也要好好被聖經話語得著自己的心：「人有見識，就不輕易發怒，寬恕人的過失，便是自己的榮耀。」(箴 19:11)、「不輕易發怒的，勝過勇士。治服自己心的，強如取城。」(箴 16:32)。這些經文絕對有助我們在倫理抉擇上之定位。

香港人現今遇上的，包括：「上唔到樓」、「政治不明朗」、「經濟下滑」、「貧窮」等等問題，我相信這些都是不會一下子解決了的問題。我們只可承認這就是有限生命越歷的一部份，以致保羅會宣告：「落在百般試煉中，都要以為大喜樂。」(雅 1:2~4)、「在指望中要喜樂、在患難中要忍耐。禱告要恆切」(羅 12:12)，他亦會認為：「患難生忍耐、忍耐生老練、老練生盼望」(羅 5:3~4)，而「老練」另一翻譯指「品德」。中國人說：「途窮節現」，或許！越難越能體驗一個人的生命情操，越難更能看出一個信的人，他生命盛載了甚麼？