

版权声明：若使用此文章用于任何印刷品，请事先与本站联系，经授权方可！

## Age of Rage

# 愤怒的时代

作者：道格·巴契勒 牧师



|              |   |
|--------------|---|
| 情欲的果子.....   | 2 |
| 昂贵的商品.....   | 2 |
| 有害健康.....    | 2 |
| 并非智慧的标记..... | 3 |
| 义怒？.....     | 3 |
| 且慢动怒.....    | 4 |
| 因何发怒？.....   | 4 |
| 如何控制愤怒.....  | 5 |

**奇妙真相：**“路怒症”（又名“道路狂躁症”，指驾驶员在开车时产生一种愤怒情绪或具有攻击性的行为。）是一个术语，用来形容北美一种令人担忧的新现象：因驾车而情绪暴躁的驾驶员故意与看着不顺眼的司机碰撞，甚至开枪。这一问题日趋严重，以致美国汽车协会开始播放一系列的广告片，用以教导司机如何保持冷静，并避免成为受害者。

一位年轻的母亲开始学习圣经并相信其中的真理。但她的同居男友却勃然大怒，因为女友坚持二人要么结婚，要么分手。一天晚上，她正往墙上钉一张印有十诫的彩页，男友突然怒不可遏，抢过锤子狠狠击打她的头部。男子以为女友已经死了，于是走进里屋，杀了他们刚刚十个月大的孩子。

这时，闻声而来的房东冲了进去，并击毙了那名发狂的父亲。意料之外的是，那位母亲只受了些轻伤。当她和我联系时，我才得知这场悲剧。我的同事雷贝利牧师为那个漂亮的男婴主持了葬礼，而他竟是父亲怒气发

作时的牺牲品。

## 情欲的果子

诚然，我们生活在一个“愤怒的时代”。人们的心中怒火郁积、沸腾。胃溃疡（某些胃溃疡乃是愤怒所致）和抗酸剂（治疗胃溃疡的药物）绝非是这个愤怒世界的唯一副产品。报章头版充斥着人们由于怒气发作而导致的可怕暴行，而某些受害者完全是陌生人或同事，更为普遍的却是他们的家人。事实上，圣经中记载的第一起谋杀案就发生在亲兄弟之间，其原因正是不受控制的愤怒。（创 4:3-8）

圣经早有预言，在末后，无法抑制的恼怒、恶言、和大发雷霆将成为典型的常见行为。使徒保罗告诉我们，这些乃是情欲的果子：“情欲的事都是显而易见的，就如奸淫、污秽、邪荡、拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端。”（加 5:19,20）

我之所以讲这个主题，是因为有人认为坏脾气是遗传特质，不必高度重视。他们声称，只要你的脾气是零星发作的，就不必担心。“那只是你性格和本性的一部分。”然而，圣经却将发怒列为情欲的事，意思就是要加以重视，不可掉以轻心。你不能说：“我们家人都是这样”，或说“我控制不住，我就是这种暴脾气！”圣经教导：这是罪，没有什么借口可讲。

发怒的人并未意识到他们至少暂时是被邪灵控制，或说是被鬼附身了。当你发怒时，是魔鬼在作怪，而当你意识到时，情欲的果子早已结出。

## 昂贵的商品

意大利有句谚语：“发怒是一种极为昂贵的商品。”（注 1）据说，一名很有天赋的运动员因一时怒气发作，攻击了他的教练，结果瞬间的爆发使他赔付了三千二百万美元！无独有偶，你或许听过重量级拳王迈克·泰森在一次比赛中发狂的报道，他觉得仅仅用拳头击打伊万德·霍利菲尔德还不够，于是一怒之下咬掉了霍利菲尔德的一小块耳朵！这次发飙使他损失了数百万美元。

如果查考圣经，我相信你一定会为发怒的高昂代价惊讶不已。摩西与上帝同行四十年，最后，上帝竟不允许他带领以色列百姓进入应许之地。为什么？因为一次怒气的发作。对于以色列人长久的悖逆和顽梗不化，摩西已忍耐多年。终于有一天，摩西站在磐石旁边呼喊说：“你们这些背叛的人听我说：我为你们使水从这磐石中流出来吗？”（民 20:10）之后，他在愤怒中击打磐石两下。上帝本没有让他击打磐石，而是吩咐他向磐石说话。上帝晓谕摩西和亚伦：“因为你们不信我，不在以色列人眼前尊我为圣，所以你们必不得领这会众进我所赐给他们的地去。”（民 20:12）

至于在失去财产和家人方面，发怒的代价也可谓是天文数字。无数的婚姻、生意、及其它合作关系，皆因一方不经思考说出尖刻、狠毒的话而散伙。急躁出口的伤人之语其结果决不会轻易消逝。威尔·罗杰斯曾说：“除非你已做好了硬着陆的准备，否则不要飞到愤怒的云里。”（注 2）

## 有害健康

我曾听人说：“发脾气有益健康。我们都需要时不时发泄发泄。”但我绝不赞成这一说法。实际上，我在

圣经中看到了与此恰恰相反的证据。

在历代志下 26 章，我们看到乌西雅基本算是一位不错的国王。但他在晚年却变得心高气傲。依照主的命令，唯独祭司有权进入圣殿烧香。这一职分只限定在利未人和祭司阶层。但乌西雅心想：“这个规定不能约束我，我是国王！”

一天，乌西雅手拿香炉，径直走进圣殿，要在香坛上烧香。利未人看到王来了，就率领八十名祭司拦住他。他们说：“乌西雅啊，你没有权利做祭司的工作。那是利未子孙特有的职分。经文中对此有明确的记载。”王一听这话，就怒气发作。圣经记载：“乌西雅就发怒，手拿香炉要烧香，他向祭司发怒的时候，在耶和華殿中香坛旁众祭司面前，额上忽然发出大麻风。”（代下 26:19）王因怒气发作而患病。事实上，“乌西雅王长大麻风直到死日。”（代下 26:21）

有时我在想，有多少人是因为心中翻腾的怒气和仇恨而患病呢。经上说：“喜乐的心，乃是良药；”（箴 17:22）如果这是真的，那与之相对的情况也是真理，即，愤怒、仇恨、以及不饶恕人的精神会使人患病。基督徒必须靠着耶稣学会治服一切的愤恨。

## 并非智慧的标记

传道书 7 章 9 节说：“你不要心里急躁恼怒，因为恼怒存在愚昧人的怀中。”这是愤怒的另一个负面结果——人们会认为原来你的智商并没有那么高。人在发怒时的所言所行是聪明人不会说也不会做的。在怒气中摔碗或用头撞墙决非聪明之举！我曾听过这么一句话：“锅里的水越少，开的越快。”然而在这个世界上，却有人欣赏这种愚蠢的行为。比如，我曾和一伙人在一家机械厂工作。在这个地方，发脾气被认为是具有“男子汉气概”。工人们在维修柴油机时动不动就发脾气。具体表现是：喊叫、跺脚、骂人、扔工具、使劲儿摔东西。令我惊讶的是，这种幼稚的行为竟然能博得众人的称赞！

不受约束、不受控制的怒气常是缺乏判断力的标志。托马斯·凯姆帕斯曾说：“怒气进入心中，智慧随之离去。”（注 3）所以要记得，如果你常常向人动怒，不久，你就会变成“没脑子”了。

## 义怒？

说了这么多关于发怒的问题，我现在必须要补充一点：并非所有的愤怒都是绝对不好的。怒气就像火，控制得当就能成为一种很好的力量。比如内燃机，它里面“可控制的火”能驱动汽车，我们每周去教堂靠的就是它。做饭用的也是某种类型的火，许多人家里还是用火取暖。因此，火若能受到控制就十分有益。倘若失控，其结果将是灾难性的。

愤怒也是如此。亚里士多德曾说：“谁都会发火；这很容易。但在恰当的时间，本着正确的意图，以合适的力度，用正确的方式，向合适的人发怒，却非每个人都能作得到，这很难。”衡量，疏导，并控制这种内在的“火”需要多加练习和忍耐。

耶稣曾否动过怒？是的。祂失控了吗？不，一次也没有。新约圣经中记载：“耶稣进入圣殿，赶出殿里做买卖的人，推倒兑换银钱之人的桌子和卖鸽子之人的凳子，也不许人拿着器具从殿里经过。便教训他们说：经上不是记着说‘我的殿必称为万国祷告的殿’吗？你们倒使它成为贼窝了。”（可 11:15-17）

上帝的旨意是要祂的殿成为万民祷告的神圣之所。那里是耶和華可畏的居所。然而，犹太人却使其成了一处臭气熏天的牲口圈，或说是跳蚤市场。当地的商人将各种动物带进圣殿外院，企图从远方而来的朝圣者身上牟取暴利。所有人都在讨价还价，除了他们的吵嚷声、牛鸣羊叫、以及鸽子的聒噪外，你几乎很难听到其它声音。耶稣来到圣殿的外院，目睹了眼前的混乱和嘈杂，于是一种神圣的愤怒显露在祂脸上。祂带着能力和权柄走了过去，拿起一条捆绑牛羊的绳索，作成了一杆小鞭子，握在手中。然后祂用洪亮的声音说：“把这些东西拿去。”（约 2:16）

祂的话大有能力，所有贪婪的奸商不敢质问祂的权柄，争先恐后地逃离了圣殿。随后，耶稣推翻了兑换银钱之人的桌子，那些钱币叮铃当啷地掉在地上，与鸽子毛混杂在一起。显然，上帝的儿子发怒了。我们称之为“义怒”。以弗所书 4 章 26 节说：“生气却不要犯罪。”毫无疑问，人可能会有义怒，生气却不犯罪。当摩西从西奈山下来，看到以色列人敬拜金牛犊时，他所表现的就是这种愤怒。

上帝也有发怒的时候，但祂的怒气从未失控。这也是基督徒生活中唯一可以表现的怒气。上帝管教我们的时候，也在衡量着祂的怒气，因为祂的目的是要我们得益处。同样，父母永不可在怒气失控的情况下管教儿女。当儿女犯错时，生气并没有错，但我们决不可允许这种情绪激起不公正的惩罚。总要本着爱来管教儿女。父母的管教是为了纠错，而不是寻求报复。

## 且慢动怒

拉尔夫·沃尔多·爱默生曾说：“我们都会发火，只不过程度不同。”（注 4）圣经上并没有说绝对不可发怒，而是说“慢慢地动怒”。（雅 1:19）请注意以下的经文：“暴怒的人挑启争端；忍怒的人止息纷争。”（箴 15:18）“不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城。”（箴 16:32）那么，所罗门是说“决不发怒”，还是说“不轻易发怒”或“治服己心”呢？务要控制自己的怒气，因为你若不控制它，它便要控制你！

雅各书 1 章 19 和 20 节告诫我们：“我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒，因为人的怒气并不成就上帝的义。”基督徒应该总是慢慢地动怒，快快地平静。我们的血液中需要注入一点“圣化的冷却液”，以防怒火中烧。

## 因何发怒？

我们来看看引起愤怒的代表性因素。以下是我平时观察到的六点：

### 1、挫折

当人遭受挫折，感到自己无法控制局面时，通常便会发怒。这一现象甚至从幼童时期就会出现。我们两岁的儿子内森曾经有一个阶段特别想穿爸爸的鞋。小家伙儿来到我们的房间，打开壁橱，把我所有的鞋都鼓捣了出来。但问题是我的鞋（44 码）太大，而他的脚太小。结果一迈步就摔倒了。瞧瞧，小孩子也会遭遇挫折！

遗憾的是，我们有些人从未走出挫折。我曾见到某些成年人，由于感到自己无法控制某个局面，或不能完成某些工作，就变得非常沮丧、泄气。有时这种挫败感会激起他们的怒气。易怒的人需要明白如何控制自己的脾气，不要轻易灰心丧气。基督徒当以平静、和善著称，因为我们拥有和平之君！

### 2、缺乏赏识

疏忽也能激起愤怒。有些人之所以生气是因为感到自己不被赏识，或是努力未受关注。例如，我的妻子有时会花数小时来烹制一顿丰盛的大餐，我回家后却说：“不就是一顿饭吗，至于动用这么多锅碗瓢盆吗？”（因为我是家里的“经济学家”，所以首先注意到的就是这些。不过我也帮助妻子刷碗！）这样的话真让人不舒服，妻子大概有充分的理由生气。

### 3、做了错事

我还发现，当人得知自己理亏或做了错事时，通常会发怒。在辩论中，最落下风的人通常会意识到他所维护的论点其实毫无意义。不管结论多么荒谬，只要人在辩论时能泰然自若、面不改色，自会呈现出巨大的力量。换句话说，倘若一个人在维护自己的立场时横眉怒目、出言不逊，别人自然会怀疑他的观点是否正确。

该隐为何要杀亚伯呢？亚伯的祭物蒙了悦纳，而该隐的却招致了主的不悦。亚伯行的好，而该隐做错了，所以该隐一怒之下杀了弟弟。这样的事今天仍旧在发生。当人意识到自己的错误之后，有时会试图用大嚷和发怒来掩盖。

### 4、饥饿与疲乏

人在饥饿或疲乏时，也容易生气。当我和妻子饥饿或睡眠不足时，我们总是试着控制自己，不去争论。结婚一周年前后，我们从东海岸出发，经过长途飞行，终于到了萨克拉门托（美国加利福尼亚州首府）机场，当时我们又累又饿。家人特意拿着鲜花和气球来到机场为我们庆祝。之后，我们还得驾车四个小时才能到科乌洛的家。刚刚离开机场，我们就展开了“出色”的争吵，难道是因为气球不够漂亮吗？

### 5、积蓄愤恨

有些脾气暴躁的人在心中安置了“定时炸弹”。当被冒犯时，他们看似不动声色，泰然自若，有时甚至会面对微笑，但心中却做了记录。随着触犯次数的累积，“定时炸弹”中的“炸药”也不断积累。或许大家见识过这样的人。每次分歧都是在积蓄“炸药”，有时这一过程可能会长达数年。但终于有一天，当再次被触犯时，这颗装满“炸药”的“定时炸弹”突然引爆，其威力足以送你到另一个世界。

### 6、触犯了自尊

有人发怒是因为自尊心受了伤害，甚至想要报复。例如犹太王亚撒，因为先知责备他做了错误的决定，他便恼恨那先知。圣经记载：“亚撒因此恼恨先知，将他囚在监里。”（代下 16:10）亚撒王心高气傲，抵触这神圣的信息，心存怒气。他不仅囚禁了先知，还牵连了百姓。（第 10 节）上帝不喜悦王的行为，之后不久，亚撒就死于严重的疾病，很可能是痛风。

## 如何控制愤怒

最后，我想提供控制愤怒的七条建议。

### 1、祈祷

你或许会想：“生气的时候还祷告？那可是我最不想祈祷的时候！”或许事实的确如此。然而你最不想祷告的时候往往是最需要祈祷的时刻。

祷告时要提说圣经中的应许，包括那些使内心平静的应许。上帝的话给了我们“又宝贵、又极大的应许”，藉着这些，我们“就得与上帝的性情有份”。（彼后 1:4）耶稣因为有自上帝而来的平安，所以祂的情绪总是在圣灵的控制之下。

## 2、回答柔和

不论惹动怒气的人是你还是他人，实践箴言 15 章 1 节的忠告有益无害：“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。”我经历过许多不得不加以干预或调停的局面。有时正在给别人做婚姻辅导，突然有人说出一句尖刻的话，可以说是“揭人伤疤”。我总是立刻停止辅导，舒缓局面。否则，这段对话会骤然变成一场冲突，彻底失控。难怪很多家庭的破裂都是因为刺耳、粗暴、和尖酸刻薄的言语所致。

## 3、冷静

对付愤怒的另一个秘诀就是不要立刻回复。你或许听过“数十法”（在进行任何回复之前，先数到十）。据说，这一方法最早是由托马斯·杰斐逊（美国第三任总统）提出的。切勿在愤怒时开口讲话，总要先冷静片刻。时间往往是治疗愤怒的最佳疗法。

## 4、远避不良友伴

有些人之所以易怒，是因为周围全是脾气暴躁之人，由于长时间耳濡目染了这样的榜样，以致他们觉得这是一种正常行为。只有与正常人接触，他们才会明白发怒并非寻常的交流方式。

所罗门王建议：“好生气的人，不可与他结交；暴怒的人，不可与他来往，恐怕你效法他的行为，自己就陷在网罗里。”（箴 22:24, 25）中国有句古话叫：“近朱者赤，近墨者黑。”

## 5、运动

运动可以使身体释放出一种有助于保持镇静的安多芬（又名：内啡肽）。有人之所以发怒，是因为体内充斥着大量的有害物质，由于身体不适所致。这时应去户外活动筋骨，或者跑跑步，消耗一下体力，释放由压力所致的紧张情绪。

## 6、良好的音乐

音乐具有不凡的效能。当扫罗焦躁不安时，大卫为他做了什么呢？为扫罗演奏音乐！然而，并非任何音乐都能奏效，必须是良好的音乐才能达到此种效果。有些音乐我一听就想发火儿！实际上，曾经有人做过这样的医学实验，就是测量人在听摇滚乐时脉搏跳动的情况。脉搏会随着音乐节奏的加快而加快，不久就陷入一种疯狂的状态。许多异教文化中都有战阵舞，他们围着火堆，随着战鼓的节奏跳动，其实是要进入一种狂暴的状态，预备作战。或许在上战场时，怒气是有益的。但当你试图保持冷静时，它可就有害无益了。

## 7、默想基督

使心灵安宁的最佳方法莫过于默想基督及其生平了。祂是世上最温柔的人。

还记得吗？当撒玛利亚人拒绝接待基督时，雅各和约翰想让火从天降下来烧灭他们。（路 9:51-55）但主对这两个“雷子”说：“你们的心如何，你们并不知道。我来可不是要展示这种精神。”这两个门徒心中充满了复仇之念，满是自私、报复性的愤恨。相比之下，耶稣却满有柔和、文雅、温良的精神。

当耶稣被挂在十字架上时，全世界的命运悬而未决，这端赖乎魔鬼能否激起耶稣的怒气。其实，从客西马尼园直到十字架上羞辱的死，耶稣所忍受的一切痛苦与羞辱都是魔鬼引诱祂犯罪的伎俩。撒但的目标就是让耶稣发怒。然而耶稣自始至终都没有动怒，难道你不为此而深表感激吗？正因为主保持了冷静，你我才享有了救恩。

离了基督我们能做什么？一事无成。若靠着祂呢？凡事都能。“爱祢律法的人有大平安，什么都不能使他们绊脚。”（诗 119:165）若邀请耶稣进入我们的内心，祂就赐我们“出人意外的平安”。和平之君会在你心中做工，并藉着你成就超乎想象之事。祂曾为我成就这事。我过去总是打架，惹出各种各样的麻烦。但自从成为基督徒之后，我再也没有打架，那并不是因为我没有斗殴的机会。

主使我的生活发生了巨大的转变，祂也能为我行同样的大事，帮助你控制自己的怒气，因为上帝的灵能改变你。当除去心中一切的怨恨苦毒，以及一切从内心中吞噬你的不良情绪。当向主祈求平静与安宁，这样你便能在荣耀里与祂同行。

#### 附注：

- 1、引自德雷珀的书《基督教世界语录》，艾迪泽·德雷珀编纂（惠顿：丁道尔屋出版社），1992年。
- 2、威尔·罗杰斯，引自《作家和演说家，格言警句 14,000》，E. C. 麦肯兹（纽约：格林威治书局），1980年。
- 3、托马斯·康帕斯，引自《作家和演说家，格言警句 14,000》，E. C. 麦肯兹（纽约：格林威治书局），1980年。
- 4、拉尔夫·沃尔多·爱默生，引自《7,700 插图百科全书》，保罗·李·坦恩（罗克威尔，马里兰州：保险出版商），1979年。