

人受到不良刺激因而產生忿怒(angry)情緒，不同的刺激產生不同程度的怒氣：不悅、含愠、生氣、發怒、烈怒(狂怒)等等。忿怒是人情緒之一，不能分割的。令人生氣以至發怒的原因很多，如：身體不適、願望受挫、意見不一、被人欺負、或為別人抱打不平等等。這些事幾乎每天都可能發生，人們也習以為常，並常因此引致生氣，反白眼、口黑面黑，達至怒不可遏時，甚至惡言相對，大打出手。



其實，發怒對人的身體有不良影響的，就如生氣時人的心率和血壓會急劇上升，體內腺體會分泌出毒液。久而久之，引起食慾不振、精力受損，繼而心與靈也會陷入低潮中。而且，當人大發雷霆時還會常做出愚昧的事，如說錯話傷害別人，做了過激行動破壞彼此關係，錯下重要的決定等等，對信徒而言，更是破壞在別人前的信仰見證。

雖然我們無可避免地產生忿怒負面情緒，但卻可以追求以正面的思想，減少因忿怒而帶來的傷害。新約聖經在這方面也有教導(神早知我們的軟弱，給我們一條出路。)：

1.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)

聖經沒有禁止人生氣，只是提醒「不可含怒到日落(長久生氣)」，「不給魔鬼留下地步」，忿怒使人產生出愚昧行為，帶來嚴重的後果。如該隱因生氣而殺害兄弟，這是我們不可不防的。

2.我願男人無忿怒、無爭論(或作疑惑)，舉起聖潔的手、隨處禱告。(提前 2:8)

首先，這不是只向男人說的話，以弗所教會在希臘文化中生存，受著辯論爭勝的氣氛影響，女的追逐時尚與裝扮，保羅對他們各有提醒，總意是要教會以追求實踐真理，不要隨著文化潮流而生活。「多禱告，多尋求神的事」，把生活中心轉到神身上，不再熱衷哲學上的爭競，這樣或可減少順著「忿怒」處事而產生的禍害。

3.慢慢的動怒，因為人的怒氣、並不成就 神的義。(雅 1:19b-20)

閱讀台灣一位牧者的講章，對「慢慢動怒」有這樣的解釋：「...慢慢地動怒，意思是一個人受了刺激受不了的時候，要慢慢地安靜下來，慢慢的跪下來在神面前禱告，把你受不了的刺激，受不了的事情在神面前祈禱，你要哭就哭，你要生氣就生氣，(甚至發出咒罵)，就是在神面前禱告。當你禱告完畢後怒氣就消了，這就叫慢慢地動怒。」(高雄歸正福音教會網頁)

心理學家也教導在怒氣中不能自制的人，要離開現場，到外面走一轉，不要在忿怒情緒中作決定，或讓這心情緒帶動你做事情。然而聖經的教導更深一層的幫助我們親近神，並更為有效，這就是到神面前傾訴(禱告)，如哈拿被激動，就到神面前哭訴，而不是用「大婆」之權傷害激動她的毗尼拿(妾氏之名)。又如詩篇中詩人向神哭訴，得著力量面對逆境，不至在外邦中失掉信仰。

「人的怒氣並不成就神的義」，快快的動怒只會給撒旦留下地步，撒旦透過我們的怒氣做偷竊、殺害、毀壞的工作，本來一個好好的家庭，因著成員的怒氣，撒旦得著機會破壞家庭的和睦和諧。本來是一個和諧的職場工作環境，甚至教會團契、小組，因為怒氣就破壞了關係，失去和睦之後，到底沒有把職場上的任務完成呢？有沒有把神交託的事情做好呢？

求主幫助你我一心一意尋求神的名得榮，求主加能賜力，讓我們識破仇敵的引誘。

