

对抗怒火

胜过怒气的圣经策略

Fighting the Fire

菲尔·莫泽
Phil Moser



对抗怒火

胜过怒气的圣经策略

FIGHTING THE FIRE

BIBLICAL STRATEGIES FOR OVERCOMING ANGER

菲尔·莫泽 (Phil Moser) 著

© copyright

《对抗怒火：胜过怒气的圣经策略》

(Fighting the Fire: Biblical Strategies for Overcoming Anger)

原著出版: Biblical Strategies

全球发行: Send the Light

简体中文版电子书由研经工具 (daoyanjin.com) 根据正式授权协议取得合法使用权。

© Biblical Strategies.

All rights reserved. 版权所有。

本电子资源仅限于授权范围内使用，严禁任何超出原授权协议所规定用途的行为。

所有内容专供个人灵修、查经小组或教会内部学习使用，

禁止用于任何形式的商业用途。

 研经工具

网址: daoyanjin.com

邮箱: office@ircbookschina.com

目录

推荐语：对圣经策略的支持.....	1
前言：点燃火柴.....	4
第一部分：像神所想的那样思考.....	6
一、并非一个词描述（愤怒）.....	6
二、信念确实重要：理解愤怒者的信念体系.....	33
第二部分：行主耶稣所行的.....	42
一、操练义怒.....	42
二、避免不义的愤怒.....	50
第三部分：顺服圣灵的引导.....	58
一、圣灵的果子如何避免愤怒.....	58
二、神所赐的军装：如何抵御愤怒.....	63

结束语：熄灭怒火	71
第四部分：操练建议	73
<i>如何应用你所学到的</i>	73
一、祷告祈求	75
二、查考圣经	86
三、依靠圣灵	102
菲尔·莫泽 (Phil Moser) 简介	108
《圣经策略系列丛书》简要介绍	109

推荐语：对圣经策略的支持

可以用两个词来总结菲尔·莫泽：合乎圣经又切合实际。他如此精通把经文应用在日常问题中，人们读完他的书后生命随之便会发生改变。

凯文·奥布赖恩（Kevin O'Brian）

大洋城浸信会（Ocean City Baptist Church）牧师

菲尔·莫泽在确定属灵准则并将其应用在日常生活中这一方面，做出了令人赞叹的工作。我向那些在日常生活中挣扎的人们以及那些正在寻求额外辅导工具的辅导员推荐此书。

约翰·麦克阿瑟博士（Dr. John MacArthur）

恩典社区教会（Grace Community Church）牧师兼教师

马斯特神学院（The Master's Seminary）校长

菲尔·莫泽帮助我们清晰地按照合乎圣经的方式处理生活中最具挑战的问题，我为此向他致敬。我喜欢这些小册子的原因是，它们是由一位跟他的会众一同成功克服这些问题的牧师所写。同时我也感恩他现

在把这些小册子分享给所有的教会。

乔·斯托厄尔博士 (Dr. Joe Stowell)

房角石大学 (Cornerstone University) 校长

我认识菲尔·莫泽 20 多年了，这是极大的荣幸。他是当今最具天赋的沟通者之一；他具有非同寻常的能力，以极其个人化且实际的方式传达圣经真理。我们的客人和学生多年将其评为备受喜爱的人物。对于你下次的会议或演讲机会，没有比他更好的推荐人选了。

多恩·卢 (Don Lough)

生命之道团契 (Word of Life Fellowship) 执行主任

菲尔牧师的作品，体现出他竭尽全力地帮助人们既能理解神的道，又能在日常生活中遵行神的道。作为一位富有经验的辅导员，他意识到：仅仅教导真理是不够的，人们在操练敬虔的实际步骤中仍需要帮助。我推荐这种既能阐明真理、呼召人们顺服，又能解释清楚“如何才能做到”的作品。

兰迪·派顿 (Randy Patten)

圣经辅导员认证协会 (Association of Certified Biblical Counselors) 培训和晋级主任

作为一位教育者，菲尔·莫泽独具天赋。他精湛的教学技巧，使他能够用所有读者都能理解的语言，将一些难懂的概念清晰地加以解释。读者将从他的教导中大大受益。

卡罗尔 A. 夏普博士 (Carol A. Sharp, Ph.D.)

新泽西州葛拉斯堡罗市 (Glassboro) 罗文大学 (Rowan University)

2002-2012 年教育学院教务主任

菲尔的教导使我备受鼓舞。每当我听他的教导时，我总会有更多收获：更多的知识，更多的领悟、更多的理解以及更多的盼望。当我在圣经方面或基督徒生活上遇到问题时，我总会找他帮忙。

迈克尔·博格斯 (Michael Boggs)

歌手兼词曲作家

圣鸽奖 (Dove Awards) 多次获奖者

圣经策略事工所提供的系列材料，对我们教会的成人培训课大有益处。其中附带的经文背诵和学习指南，可以方便地应用于门徒训练之中。

史蒂夫·威洛比 (Steve Willoughby)

纽约州帕乔格第一浸信会 (First Baptist Church of Patchogue) 牧师

前言：点燃火柴

一根火柴，就点燃了科罗拉多落基山这片易燃区。特里·巴顿说，她点燃火柴是为烧掉与她疏远的丈夫的来信。火越过了篝火圈，快速地在露营地蔓延，以至于她无力将火扑灭。众所周知，海曼火灾（Hayman Fire），是科罗拉多州有史以来付出的代价最为惨重的火灾。这场火灾耗费了三千九百多万美元，破坏了 133 座房屋，并烧毁了将近 14 万英亩田地。¹特里·巴顿点燃一根火柴的后果是毁灭性的。巴顿是一名护林员。她热爱荒野。她明白自己的一个简单行为可能会造成的破坏，但她认为自己会是个例外。可悲的是，她也未能幸免。

如果你有愤怒问题，一个简单的行为就能给你最爱的人带来巨大伤害。一旦怒火燃烧起来，你无法靠意志来控制，某种程度上你希望怒火继续燃烧。后来，当怒火熄灭时，你望着烧焦的废墟，悔恨交加。你的配偶变得冷漠，不让你碰她。你女儿的眼神里充满恐惧。你朋友找个蹩脚的借口试图避开你。你的工作档案中甚至留有备忘录，赫然

¹ http://en.wikipedia.org/wiki/Hayman_Fire

提醒你不能再有下一次。尽管你对过去的行为感到难过，但你的手里仍然握着一根火柴，你感到有种熟悉的冲动想要将其点燃。当你回顾过往，你所受的委屈，似乎无法证明你的怒气反应是合理的，但在怒火升温时，你却很难记住这一点。

这本书会告诉你，如何使你过一种全新的生活，让生命的过往所展现的不只是焦土与灰烬。我们将按照三个指导原则寻求改变，进而走出烧焦的树林。我们将学会：像神所想的那样思考，行主耶稣所行的，顺服圣灵的引导。快来加入我们吧！要知道，你并非唯一一个手握火柴的人。在你点燃那根火柴之前，快来学习如何放下火柴并离开那片森林吧。

第一部分：像神所想的那样思考

一、并非一个词描述（愤怒）

圣经使用多个不同的词汇来描述愤怒。这样做既能带来帮助，又能使人知罪。这样做之所以能带来帮助，是因为不同的词将愤怒划分成了我们可以学习查考的若干部分，使我们能够发现彰显愤怒的不同方式。这样做之所以能使人知罪，是因为你或许尚未意识到自己有愤怒问题，透过这些不同的词汇，你将很快发现你有愤怒问题。这样做之所以能带来帮助，是因为一旦你将自己表达愤怒的方式区隔出来，便可以开始思考如何做出改变。这样做之所以能使人知罪，是因为一旦你知道了该如何回应愤怒，你就有责任将其付诸实践。在以弗所书 4 章 31 节中，我们可以找出跟愤怒之人有关的六个词汇：一切**苦毒**、**恼恨**、**忿怒**、**嚷闹**、**毁谤**，并一切的**恶毒**，都当从你们中间除掉（强调为附加）。我们将在本章探索每个词的含意，并学习如何用属神的品质将其加以逐一代替。

1. 苦毒（Bitterness）：固执地拒绝释放伤害你的人

在圣经中，“苦的”（bitter）这个形容词被用来描述犹太人在逾越节吃的苦菜，作为一种提醒，这种苦菜会让犹太人想起曾在埃及被法老奴役时所受的残酷待遇。²先知耶利米用这个词来描述他拒绝跟周围的人一起宴乐，坚持独自一人的状态。³在圣经时代，希腊人用一句话来描述苦毒（bitterness）：“内心当中拒绝寻求和解的一种持久的愤恨”⁴。纳尔逊·曼德拉（Nelson Mandela）曾说：“苦毒如同自己喝下毒药，却希望其能够杀死仇敌。”⁵

一个心怀苦毒之人会有意识地、故意地发怒。这样的人拒绝放下所受的伤害，且执意要让对方付出代价。然而，圣经教导我们要体贴圣灵⁶，苦毒之人却不愿意将所受到的痛苦放下。当他总想着自己如何受了委屈，便会说服自己，认为自己发怒合情合理。他任由自己在思想中完全相信他对事实的理解，便继续在心里暗暗地指控冒犯他的人。当他如此思想，苦毒就不断增加。这会很快影响到他生活的其他

² 维恩（W.E. Vine），维恩《新约圣经词汇注释词典》（*Vine's Expository Dictionary of New Testament Words*）（McLean, VA: Macdonald Publishing, 1989）。

³ 耶利米书 15:18

⁴ 威廉·巴克利（William Barclay），《加拉太书和以弗所书：每日学习圣经系列》（*The Letters to the Galatians and Ephesians. The Daily Study Bible Series*）（Philadelphia, PA: The Westminster John Knox Press, 1976），159。

⁵ <http://www.goodreads.com/quotes/144557-resentment-is-like-drinking-poison-and-then-hoping-it-will>

⁶ 罗马书 8:6

方面。

有时，这种苦毒并非专注于冒犯自己的人，而是专注于所处的境况。拿俄米就是其中一个例子（她的故事记载在《路得记》中）。首先她的丈夫死了，然后她的两个儿子也死了。⁷她甚至把自己的名字从拿俄米改为玛拉（意思是苦），以此来表达她的愤怒。拿俄米是对生活境况感到苦毒的一个例子。但是，因着神的主权，神掌管一切环境⁸，这种人最终会将不满归结于神。尽管饶恕的心应当取代苦毒的心，但要记住，圣经从未提到说我们要饶恕神。饶恕，是要给予那些故意伤害我们的人。⁹神没有故意伤害过谁，祂也绝不会这样做。¹⁰圣经中的人物约伯和旧约先知哈巴谷曾认为神行了不公义之事，并且向神表达了他们的想法。但神向他们彰显了自己的真实性情，于是他们两人都悔改了。我们在整卷诗篇中可以看到，那些在困境中有着真实挣扎的人，他们坦诚地分享自己的挣扎¹¹，且几乎无一例外地，在忧愁之中依然确信并记念神性情中的某个方面。¹²诗人的这种做法，才

⁷ 路得记 1:1-5

⁸ 但以理书 4:35

⁹ 路加福音 17:3-4

¹⁰ 诗篇 100:5

¹¹ 诗篇 13, 73, 88, 142

¹² 诗篇 13:5-6; 73:23-28; 142:5。尽管诗篇第 88 篇表达了诗人的抱怨却没有记念神的性情，但这首诗却处在诗篇第 87 和 89 篇之间，而这两篇诗篇都记念了

是处理对神有苦毒的恰当方式。

用饶恕取代苦毒

面对人，战胜苦毒的、合乎圣经的策略是饶恕。饶恕指的是做出承诺，免除那些你认为冒犯者因造成的伤害而应得的惩罚。¹³心怀苦毒之人常常会坚持认为，冒犯者不配得到饶恕。这种看法，是将感到愤怒之人置于审判者的位上，这只会进一步激发他的苦毒情绪。然而，圣经却从未教导说，你饶恕那些冒犯你的人，是因为他们配得饶恕。圣经的教导是，你饶恕别人，是因为你在最不配得到饶恕时神却饶恕了你。在我们前面所查考的经文（即以弗所书 4:31，译者注）紧接着的下一句是：“并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在

神的性情（诗 87:2, 6; 89:1-2, 5-7, 9, 13-14, 21, 24, 26, 33, 35, 43）。

¹³ 腓利门书最好地表达了这种态度。菲（Fee）和斯图尔特（Stuart）分析了这一真理：“（腓利门书）是一封极其微妙的书信。保罗坦诚地恳求饶恕一个应受惩罚的罪（阿尼西母的罪）——并隐隐地恳求赦免另一个可能会被带到合法权威之前的罪（保罗庇护一个逃跑的奴仆）……这封信奏效吗？……这个阿尼西母是否就是最后成为以弗所教会监督的那人，这是无法确定的，但基督徒在传统上是如此相信的。我们借着伊格内修斯（Ignatius）认识他，伊格内修斯在去罗马殉道的途中写信给以弗所教会：‘因此，我以神的名义借着接纳你们在世上的主教阿尼西母接纳你们的庞大会众，他的爱是无法用言语表达的。我的祷告是，你们在耶稣基督的灵里爱他，并都像他。让你们拥有如此主教的人是有福的。你们配得如此。‘福音会像这样做工！’（Gordon Fee and Douglas Stuart, *How to Read the Bible Book by Book* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2002), 387).

基督里饶恕了你们一样（强调为附加）。”¹⁴

有一次我教导饶恕，之后一位女子前来寻求我的辅导。她对我的教导给以嘲讽的回应。她坚持认为，有些伤害如此之深，饶恕几乎不可能。那周之后我们见面时，她分享了自己的悲惨故事。她的哥哥因向家人犯罪而在监狱服刑。因为有苦毒，她从未在她哥哥被监禁时探访过他，可现在他就要被释放出狱。当我在听她表达愤恨时，我惊讶地发现，她的哥哥并不是唯一被“囚禁”的人。我将此发现讲给她听，她哭了。过了一会儿，她抬起头注视着我，说：“我该如何从‘囚禁’中得解脱？”我深吸一口气，因我知道我们正在处理一个令人痛苦的问题。“你有没有曾经面质他所犯的错，分享你的痛苦，并让他知道，他应当请求你的饶恕？”她摇了摇头。“你知道自己为什么还没有这样做吗？”她再次摇头。“也许你害怕他可能会请求你的饶恕，然后你不得不相应做出选择。”这句话说完就停在那里，直到她的声音打破了沉默：“我想，我们的谈话先到此为止吧。”我陪她走出门，感谢她有勇气分享如此痛苦的经历。两周后的一次礼拜结束时，我看到她走过会堂。她快速地走向我，愁容不再，取而代之的是满面笑容。“我做到了，”她说，“我去监狱探视了我哥哥，并放下了他所造成的伤害。”

¹⁴ 以弗所书 4:32

“他自由了，”然后，她郑重其事地补充说，“我也自由了。”

五年后，当我在另一个教会讲道时，我在会众中再次看到了那位女子。她依然面带同样的笑容，跟我们上次见面一样。礼拜结束后，她再次为着我曾鼓励她修复与她哥哥的关系而向我表示感谢。“他出狱两年后就去世了，”她说，“我很感恩那些年过后能跟他修复关系。”她把我介绍给跟她在一起的另一个哥哥，他说：“谢谢你让我妹妹得自由。她在痛苦中被困了多年。”当他们转身离开时，一句话进入我的脑海：“苦毒，是我们自己为自己设立的牢房；而饶恕，则是打开狱门的唯一钥匙。”

2. 忿怒 (Wrath)：怒气的大爆发

“忿怒”这个圣经词汇被理解为怒气的大爆发。这个词源自希腊文 *thymos*，意思是“空气、水或地面的剧烈运动”。¹⁵按照此意，这个词很好地描绘了常被隐藏起来或出其不意突然爆发的那种愤怒。地震常使我们措手不及；龙卷风不会提前预报其目的地；海啸也是无法预测的。这些自然灾害同时也体现出这个词所暗含的剧烈和破坏程

¹⁵ G·基特尔 (G. Kittel), G·弗里德里希 (G. Friedrich) 和 G·W·布罗麦利 (G.W. Bromiley) 合著, 《新约神学词典》(Theological Dictionary of the New Testament) (Grand Rapids, MI: W.B. Eerdmans, 1985).

度。当地震来临时，数百年的发展可能会在短短几秒内化为废墟。*Thymos* 一词描述了一个脾气暴躁之人所能够带来的破坏。

Thymos 这个词在整本圣经中被译为“忿怒”、“大怒”、“烈怒”、“震怒”或“恼怒”。¹⁶在新约中，这个词多被用来描述神对持续不悔改的罪的公义回应。¹⁷这个词出现了 18 次，其中有 10 次是在启示录中，约翰在此卷书中记载了他所看到的神在末世公义地解决一切的异象。因为圣经宣告神是完全的¹⁸，祂的审判及伴随审判的行为也同样是完全的。因此，神完全有理由把义怒施加在那些悖逆者的身上。忿怒描绘了因审判而有的毁灭性结果。因为我们的审判不像神的审判，神的审判是完全的，我们的却不是，所以圣经不鼓励我们表达忿怒。¹⁹这里列出了一些核心经文：

一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉。²⁰

¹⁶ 可以使用真道 (Logos) 软件中的圣经词语研究 (Bible Word Study) 进行查询。

¹⁷ 罗马书 2:8；歌罗西书 3:6；启示录 14:10, 19；15:1, 7；16:1, 19；19:15

¹⁸ 马太福音 5:48；撒母耳记下 22:31

¹⁹ 路加福音 4:28；使徒行传 19:28；哥林多后书 12:20；加拉太书 5:20；以弗所书 4:31；歌罗西书 3:8；希伯来书 11:27；启示录 14:8；18:3

²⁰ 以弗所书 4:31

但现在你们要弃绝这一切的事，以及恼恨、忿怒、恶毒、毁谤，
并口中污秽的言语。²¹

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[强调为附加]。²²

那位在自己 9 岁儿子的足球赛上怒言大发的父亲做出了某种审判。也许他认为裁判漏判；或者认为教练没有给他儿子更多赛场上的时间；又或者认为他的儿子没有竭尽全力。我们把这个过程称为**发脾气**，但事实上，审判发生在先。审判之后是回应。如果我们只处理脾气发作，成效会很短暂。如果我们认为发脾气是由环境所致，我们就大错特错了。我们在怒气爆发之前，首先对环境做出了**审判**，记住这点很重要。当我们面对冲突，然后在心里说：“这是不对的！”然而似乎没有其他任何人注意到了这种不公正，于是我们就大发脾气，以周围人都能听见的声音吼出我们的反对意见。我把这称为“*thymos* 时刻”，这种状况发生得如此迅疾，以致人们会觉得这似乎只是单一事件。但事实上，这是审判之后紧接着有所回应。可以将其想象为地震：板块在地面下若干英里处移动，过了一些时候，房屋便开始剧烈摇晃。与此类似，我们在审判之后，做出了回应。我们对迅速做出的、且常

²¹ 歌罗西书 3:8

²² 加拉太书 5:19-20

常不够理性的审判过于自信，使得脾气的发作显得看似合理。

用忍耐取代忿怒

但圣经提醒我们，我们不应当总是对一种情况的主观评估过于自信。我们的判断可能是错的。我们需要耐心等待神的作为。注意经文如何警告一个过于自信的人：

逼迫你们的，要给他们祝福，只要祝福，不可咒诅……不要志气高大，倒要俯就谦卑的人。不要自以为聪明。不要以恶报恶……若是能行，总要尽力与众人和睦……不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒。因为经上记着：“主说，伸冤在我，我必报应。[强调为附加]”²³

为了克服发怒的欲望，你必须留出空间让神来做工。惟独祂才能做出最为彻底和准确的审判，并给以恰当的回应。尤金·彼得森（Eugene Peterson）在《消息》（*The Message*）中这样翻译罗马书 12 章 19 节：“不要执意报复，这不是你该做的。‘我会做出审判，’神说，‘我会妥当处理。’”

为了克服暴躁、易怒，你必须在试图做出审判时表现出忍耐，而不是在脾气发作时再去忍耐。做到这一点是不容易的，但神赐给我们

²³ 罗马书 12:14-19

的圣灵会在这些艰难处境中適切地引领我们。你需要谦卑地接受这样一个事实，即你很可能没有掌握所有的细节。要承认你并不完全知道另一个人的所思所想。不要自发地认为你的判断总是正确的。在指责之前先要问一些问题。记住圣经所说，不要自以为聪明。虽然你不是全智的，但神却无所不知。因此，要用深思熟虑的忍耐取代急躁的脾气。在你吼出自己的想法之前，先给神时间分享祂的想法。

3. 愤怒 (Anger)：持续的气愤——缓慢的燃烧

Thymos 描述的是一种爆发并留下破坏的忿怒（或称暴怒，吕振中译本，译者注），而另有一种愤怒甚至更加危险。希腊文 *orge* 描述了一个花很长时间思考如何做出回应之人的愤怒。当这样的人花时间思考时，他不是寻求用一种属灵品质加以替代或耐心等候神，²⁴反而执意停留在所受到的伤害、论断和气愤之中。圣经注释作者威廉·巴克利 (William Barclay) 将 *orge* 定义为：

一种长久存在的愤怒……一个使愤恨保持恒温的人的愤怒；这

²⁴ 《新约神学词典》(The Theological Dictionary of the New Testament) 提到：“这个词[*orge*]包含了意识甚至刻意避免暴怒 (*thymos*) 的元素；[*orge* 和以它为词根的其他词]……表示一种威胁带来持久苦毒的发怒。” (G. Kittel, G. Friedrich, & G.W. Bromiley, *Theological Dictionary of the New Testament* (Grand Rapids, MI: W.B. Eerdmans, 1985)).

种人持续怀怒，不容许怒气消失。²⁵

持有这种愤怒的人完全相信自己有权利发怒。

当我们不断思索自己如何被伤害，就会产生一种权利感。这正是先知约拿所具有的那种权利感，他坐在尼尼微城外的山坡上，希望那个城市被毁灭。²⁶最后，神问约拿：“你发怒合乎理吗？”²⁷他回答说：“我发怒以至于死，都合乎理！”²⁸这就是 *orge* 这种愤怒的表现。在这种怒气当中有一种确信。这种人不会轻易认为自己错了。他们有着根深蒂固的结论，不会轻易屈服。如同约拿一样，当我们选择专注于自己如何被伤害，就会发现愤怒会变成一种网罗——也许是一种温暖诱人的网罗，但那依旧是网罗。这就是为何保罗警告信徒要“弃绝这一切的事，以及恼恨、忿怒、恶毒、毁谤……”²⁹雅各也有同样的强烈主张，他说：

²⁵ 威廉·巴克利 (William Barclay) 著,《马可福音注释: 每日查考圣经系列》(*The Gospel of Matthew. The Daily Study Bible Series*) (Philadelphia, PA: The Westminster John Knox Press, 1976), 138.

²⁶ 约拿书 4:5

²⁷ 约拿书 4:9

²⁸ 约拿书 4:9

²⁹ 歌罗西书 3:8

“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神的义。”³⁰

大多数人认为愤怒只是一种情感，因此，他们只是试图在情感层面上控制怒气。有趣的是，大众文化以同样的方式描述爱，认为爱更多是一种情感，而非选择。³¹然而，当愤怒和爱触及我们的情感层面时，它们并不完全只是感觉而已。圣经把诸如愤怒和爱的回应更多地定义为选择，而不是情感。威廉·巴克利（William Barclay）对 *orge* 一词的定义也阐明了这一点。愤怒的人会琢磨、深思并沉湎于令他发怒的事情。当他这样做时，他实际上是在选择思考那些能够激起愤怒回应的事情。可以这样思考：你的思想是情感的燃料，而你的情感则会成为你的信念的基础。当你反复咀嚼并沉湎于所受的伤害时，你就是在给那些情感添加燃料。当你为情感添加燃料时，情感便会燃烧得更旺。你觉得这种情感的升温似乎正发生在你身上，你似乎只是这个过程的被动接受者，而不是主动发起者。要知道，正是你自己在用自己的思想挑旺情感之火，这一点很容易被忘记——哪怕只是暂时被忘

³⁰ 雅各书 1:19-20

³¹ 思考 Billboard.com 网站列举的史上最热门 50 首爱情歌曲的歌名：正义兄弟（the Righteous Brothers）的“你已失去爱的感觉”（1965 年），UB40 乐队的“禁不住陷入爱情”（1993 年）和蕾哈娜（Rihanna）的“我们找到了爱”（2011 年）。这些歌名和其他类似歌名表明，我们的大众文化渴望把爱当作发生在你身上的事，而不是你做出的一种选择（约翰一书 3:16）。

记。

我们的情感之火越烧越旺，这就带来了另一个结果。因为我们**觉得**自己的情感如此真实，便会更容易认为这些情感是以事实为基础的。而实际上，这些情感只是以我们自己的想法为基础。因为自身的骄傲，我们会认为自己的想法是以事实为基础的。这就是约拿为何会如此确信自己发怒是合理的，哪怕他根本没有这样的权利。他在自己认为错误的事上沉湎日久，以至于他会确信这种错误的认知是正确的。具有嘲讽意味的是，他亲身经历过神的怜悯，并肯定了有关神性情的真理。³²然而，他却在愤怒之中，固执地拒绝让神施怜悯给尼尼微人。约拿，这个带来人类史上最伟大复兴的传道人，拒绝因一个民族得以保存而欢喜，却执意想让他们被毁灭。约拿不愿让自己的想法与充满恩典怜悯的神的想法保持一致。如果他这样做了，就会停止挑旺自己的情感之火，并会削弱自己错误的信念。可悲的是，他没有这样做。只要我们头脑清醒，我们的思考过程总是一个做出选择的过程，哪怕我们并不觉得如此。³³为了在克服 *orge* 这种愤怒上持久获胜，你不仅需要处理自己的情感，还需要重建自己的信仰体系（见《信仰的确很重要》（*Belief Really Does Matter*）一书，第 29-34 页）。

³² 约拿书 2:2, 4:2

³³ 提摩太后书 1:7

用爱来取代愤怒

因为这种愤怒是一种选择，我们可以选择用有助真实转变的思想和行为将其取代。尽管我们的文化认为愤怒和爱更多是我们的感受，而不是选择，圣经告诉我们，它们从根本上说都是选择——爱自然地取代了愤怒。当我们认为自己受到伤害时，我们很容易感到没有被爱。我们的想法围绕着我们自己所受到的伤害和痛苦旋转。但如果有一则消息是如此直白且如此强烈有效，以致于这则消息压过你的权利感，又会如何呢？这则消息提醒你，毫无疑问，你是被爱的。福音好消息正是如此：“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。”³⁴不断思考神的爱，能够有力地取代你沉湎其中的愤怒想法。耶稣的一生见证了这一点：

- 在祂最需要的时刻，最亲的朋友遗弃了祂。³⁵
- 祂花费数年培养的一个知己背叛了祂。³⁶
- 宗教领袖因政治利益排斥祂。³⁷

³⁴ 约翰福音 3:16

³⁵ 马太福音 26:31

³⁶ 马可福音 14:45

• 变化无常的人群对抗祂，五天之前这些人却还曾欢呼祂以君王的身份到来。³⁸

这其中任何一个挑战都会在我们里面激起不义的怒气。然而，请留意耶稣将自己的想法引向何处。在约翰福音 17 章所载的耶稣最后所做的祷告中，我们可以读到这样的句子：“因为创立世界以前，你已经爱我了。”³⁹通过深思父的爱，耶稣能够充满恩典地回应最激烈的对抗。创造⁴⁰并维持⁴¹万有的这位神没有把权利牢牢握在手上，而是取了奴仆的形像。

”你们当以基督耶稣的心为心。他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。”⁴²

当耶稣深思父的爱时，就能很好地爱他人，并能避免不义愤怒的

³⁷ 约翰福音 18:14

³⁸ 约翰福音 19:6

³⁹ 约翰福音 17:23, 24

⁴⁰ 约翰福音 1:3

⁴¹ 歌罗西书 1:17

⁴² 腓立比书 2:5-8

试探。⁴³如果我们坚持效仿耶稣基督，你能想象我们也能做到吗？

4. 嚷闹 (Clamor)：有争议的、公开的争吵

苦毒、恼恨和忿怒始于怒气的内在表达，但这些内在表达并不止停留于此，而是很快体现在关系之中。关系中出现了争议，并开始有公开争吵，**嚷闹**正是形容此类现象的词。该词汇描绘了当愤怒在朋友或家人之间以言语形式爆发时的景象。和平消失了，取而代之的是喋喋不休、旁人说话被打断以及彼此争吵。英文单词 **clamor** 是对希腊语词汇 *krauge* 的翻译。该词词根的意思为“大声喊叫”。⁴⁴该希腊词汇其实是个拟声词，拟声词的意思是词汇的发音正如其意思本身。这个词的发音像是乌鸦的啼叫。⁴⁵

我是在印第安纳州乡下长大的。上中学时，放学后我马上就会把书包搁在家里，然后前往树林。在林中漫步显得异常宁静。树林里有多样野生动物，当这些动物察觉有人在时，就会隐藏起来。我唯一能

⁴³ 有关义怒与恶怒之间的区分，见 35-46 页。

⁴⁴ 基特尔 (G. Kittel)，布罗米利 (G.W. Bromiley) 和弗里德里希 (G. Friedrich)，《新约圣经神学词典》(*Theological Dictionary of the New Testament*) (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1964), Vol. 3, 898.

⁴⁵ 维恩 (W.E. Vine)，维恩《新约圣经词汇注释词典》(*Vine's Expository Dictionary of New Testament Words*) (McLean, VA: MacDonald Publishing, 1989), Vol. 2, 103.

够听见的，是秋叶在我的康威高帮鞋下的嘎吱声。突然，一只乌鸦的叫声打破了沉寂，似乎在向林中万物发出警告：有闯入者出现了。尽管我提前会预料到那只老乌鸦会发出叫声，但那叫声还是会吓我一跳。乌鸦的声音打破了树林里原有的平静。这就是“嚷闹”一词背后的意思。而我们这种因怒气引起的公开争吵便会打破原本生活的平静。

在整个新旧约中，**嚷闹**一词都充满着情感；从埃及人失去长子的哀号⁴⁶，到以弗所愤怒会众的公开喧嚷⁴⁷。尽管嚷闹一词可能恰当描述了公开表达的痛苦，该词汇也可以描述人际关系中错误的说话方式。以弗所书 4 章 31 节的上下文表明，“嚷闹”很可能描述了你在家里、在工作场合甚或在教会中的交谈方式。你也许曾遇到过这样的交谈方式：谈话总是被打断，双方都想压倒对方，并试图表达自己的观点胜过让对方把话说完。当打断别人不管用时，我们就更加大声地说话。当对方拒绝听我们说话时，我们就重复地申明同样的观点，似乎打断、叫喊以及重复能够从某种程度上使我们的争论更具说服力。然而，对于那些旁观者来说，我们的声音就如同飞越宁静树林的那只乌鸦一样。我们的不间断的叫声除了将嚷闹的程度扩大之外毫无他用。

⁴⁶ 出埃及记 12:30

⁴⁷ 使徒行传 23:9

用深思熟虑的倾听取代嚷闹

减弱人际关系中嚷闹程度的基于圣经的答案是：增加深思熟虑倾听的程度。雅各是如此描述的：“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神的义。”⁴⁸

尊荣他人

当我们不赞同某人时，往往容易去打断他们。但是，如果我不愿让你把话说完，常常是因为我过于高估自己的意见。⁴⁹ 我认为，我必须说的话应该优胜于你必须说的话。再次听听雅各的警告：“**快快地听，慢慢地说**（强调为附加）。”雅各的话表明，我们不应当只是敷衍了事地去听，也不是要等候时机控制对话，而是应当诚恳寻求理解对方所说的话。史蒂文·科维（Steven Covey）在《高效者的七个习惯》（*The Seven Habits of Highly Effective People*）一书中，用了8个值得背诵下来的字词阐明了这一点：**先求理解，再被理解**。⁵⁰用心操练这一点，嚷闹就会停止。这也正是深思熟虑倾听的真义。去理解

⁴⁸ 雅各书 1:19-20

⁴⁹ 罗马书 12:16

⁵⁰ 史蒂文·科维（Steven Covey），《高效者的七个习惯》（*The Seven Habits of Highly Effective People*）（New York, NY: Free Press, 1989）。

他人想说的话，要比试图让他们理解我们的话更为重要。这样做并不意味着我们总能够达成一致意见，但这样做确实意味着我们可以先听后说。可能这样做之后，我们仍然没能完全理解对方的意见，但至少我们如此尝试了。在对话中，即便有一方采用了这样的态度，嚷闹就会降温。

增长智慧

嚷闹是在牺牲他人的代价上表明我们的意见。当嚷闹加剧时，常常会带出两个奇怪“盟友”：无知和骄傲。你也许见过这样的车贴标语：“宁可保持沉默像傻子，也不要开口证明自己是傻子。”一个过于高估自己意见的人⁵¹不会看到自己需要增长智慧，因他的主意已定。如此的骄傲不仅阻碍良好的倾听，还会阻碍学习。如果我们看不到倾听他人的价值，也就失去了从他人身上获取智慧的机会。箴言中的一些经文阐明了这一点：

多言多语难免有过，禁止嘴唇是有智慧。⁵²

寡少言语的有知识；性情温良的有聪明。⁵³

⁵¹ 罗马书 12:16

⁵² 箴言 10:19

未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。⁵⁴

为避免嚷闹，就要努力更加深思熟虑地倾听。当你如此做时，你就带给说话者尊荣，并能够从他的话中获取智慧。

5. 毁谤 (Slander)：刻意伤害的话

我在牧会中遇见过一些极其愤怒的人。起初，我可能不知道他们为何如此愤怒。但如果我让他们说话，然后我仔细地听，便常常能够发现其中原因。我的线索之一是，在他们试图毁谤某人时认真探寻。一个妻子会说：“你从不那样做。”她的丈夫会回应到：“你简直就在说谎。”双方都因毁谤而犯罪——他们刻意选择一些用词试图伤害对方。

毁谤被定义为“做出伤害他人名誉的错误口头言论”。⁵⁵大多数人在愤怒时都会不假思索地如此做。如果你想做出改变，具体地了解一些我们是如何从真理走向谬误（毁谤的第一步）的相关方式，将大有裨益。

⁵³ 箴言 17:27

⁵⁴ 箴言 18:13

⁵⁵ <http://definitions.uslegal.com/s/slander/>

第一种方式：把一些表述从语境中剔出来，并加入你自己的意思。

真理总是有语境的。把真理变为谎言的简单方式之一就是，把表述从语境中剔出来，并赋予其不同的意图。你也许记得在生活中的某个时候，有人引述你的话，你却回应到：“我确实说了这些话，但我的意思并非如此。”有人单单把你的表述从语境中剔出来，然后赋予他自己的意思。

我曾听过一个关于“大都市匪徒”的故事，跟这个匪徒一起犯罪的兄弟哈利死了。当这个匪徒跟将要主持葬礼的牧师见面时，他执意要求让哈利被追緬为“圣徒”。牧师因这样的表述而困扰，因为他不知如何将其包含进来却同时能够持守正直。他在准备悼词时，突然想到一个主意。他微微一笑，然后写下了悼词。葬礼的日子到了，牧师走上讲台，匪徒坐在前排。牧师的悼词既亲切又真实。他没有否认这个人犯下的罪，也没有粉饰他的行为。匪徒越来越不安——哈利没有被吹捧为圣徒。牧师结束了讲道，合上讲义，然后说：“我试着真实地回顾哈利的一生。你们知道，他的一生充满了可耻的罪行，但跟他那位就坐在这里的兄弟相比，”他用手示意前排，“**哈利确实是个圣徒。**”

尽管这个故事很诙谐，这种人际关系策略的应用却值得令人深思。脱离语境并被另加意义的言语就会变成谎言。当人们彼此诽谤时，

婚姻就会变质，子女产生分歧，家庭随之可能破碎。把表述从语境中剔出来，掺入邪恶的意图，加上你自己的意思，然后反复地予以讲述。这样的话，你周围的人很快就会开始相信你所认为的。简言之，要毁谤一个人并不难。

第二种方式：把动词变为名词。

我们也许可以有把握地说：“我们在生活中的某个时候都有过不诚实”，不论是我们说出口的话还是没说出口的话。⁵⁶但你在过去曾经有过不诚实的经历这一事实，并不能因而推定你就是个骗子。我们在描述一个人当时的行为时会使用动词；当一个人的行为具有某个动作的特性时，我们会改用名词来表述。比如，我在一生中打过几十次高尔夫球，但我向你保证，这并没有使我成为高尔夫球手。问问那些跟我打过球的人，“我打过高尔夫球”这一说法，跟“我是个高尔夫球手”这一说法完全不同。如果我给自己这个头衔，我就过于骄傲了，因为我不具备高尔夫球手的特征。反过来，如果我们给某人一个头衔，而此人却不具备该行为的特征，我们也就过于骄傲了。这就是诽谤，

⁵⁶ 以弗所书 4 章 25 节指出，不诚实有两种方式：“所以你们要（1）弃绝谎言，各人（2）与邻舍说实话。”第一种表现方式是在被问时说谎。但第二种表现方式似乎更加主动。这节经文警告我们，当倾听者需要了解事实时，不要闭口不言。在那种情况下，我们不当等待被问——而应当说出事实。

诽谤损害了我们所谈及之人的名誉。从基督徒的角度来说，哪怕这个人多次犯罪，却认错悔改⁵⁷，我们仍然应当恩待他，饶恕他⁵⁸。

第三种方式：使用“百分百（100%）语言”。

例如，“总是”和“从不这样”之类的词汇属于“百分百（100%）语言”，当这些词被批判性地用在人际关系中时，情况很少（注意我没有说绝不）是真实的。当两个人因彼此的行为感到痛苦时，这类词汇常常出现。可能他们各自都认为，自己的想法没有被认真对待，对他们来说重要的某事没有得到认可，或者觉得自己没有受到应有的对待。当关系出现这类情况时，百分百词汇就会频繁，作为辅导员，在如何留意倾听这些内容上我已经很有惊艳了。一个妻子说：“他**从不**把自己当衣服从地上捡起来。”丈夫通常会反击：“她**总是**不停花钱。”当这类百分百词汇被拿来使用时，我常常能想象他们的配偶在心里如同不停地盘算。他们在试图回忆起某个时候丈夫确实捡起过衣服或者妻子在购物前也曾做过预算。于是他们回应到：“你说得不对！你难道不记得有一次……”

“总是”、“从不”这类词汇常常被用来描述一个人的特征。当你

⁵⁷ 路加福音 17:4

⁵⁸ 彼得前书 4:8

如此说话时，你就是在诽谤。你是在做出损害他人名誉的虚假口述。

用恩典和真理取代诽谤

把某些话从语境中剔出来，将动词改为名词，以及使用“百分百（100%）语言”，这都是有怒气当人在言语上的表现。当我们愤怒时，这些会自然发生。为了克服毁谤，我们需要超自然的替代物。我们在耶稣里能找到这种替代物，因耶稣的性情“充充满满的有恩典有真理”。⁵⁹我们在毁谤时，既缺乏恩典，又没有真理。我们没有真理，因为我们将某人的话夸大其词或取出语境。我们缺乏恩典，因为我们的意图是为了拆毁，而不是造就。⁶⁰充满恩典的言语会把人往好处想，凡事盼望⁶¹，并且造就他人。注意保罗写给以弗所人的话：

污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。⁶²

6. 恶毒 (Malice)：伤害他人的欲望

⁵⁹ 约翰福音 1:17

⁶⁰ 以弗所书 4:29

⁶¹ 哥林多前书 13:7

⁶² 以弗所书 4:29

恶毒是个冷酷的词，甚至听起来有些刺耳。美国法律体系给恶毒做出了清楚的定义：

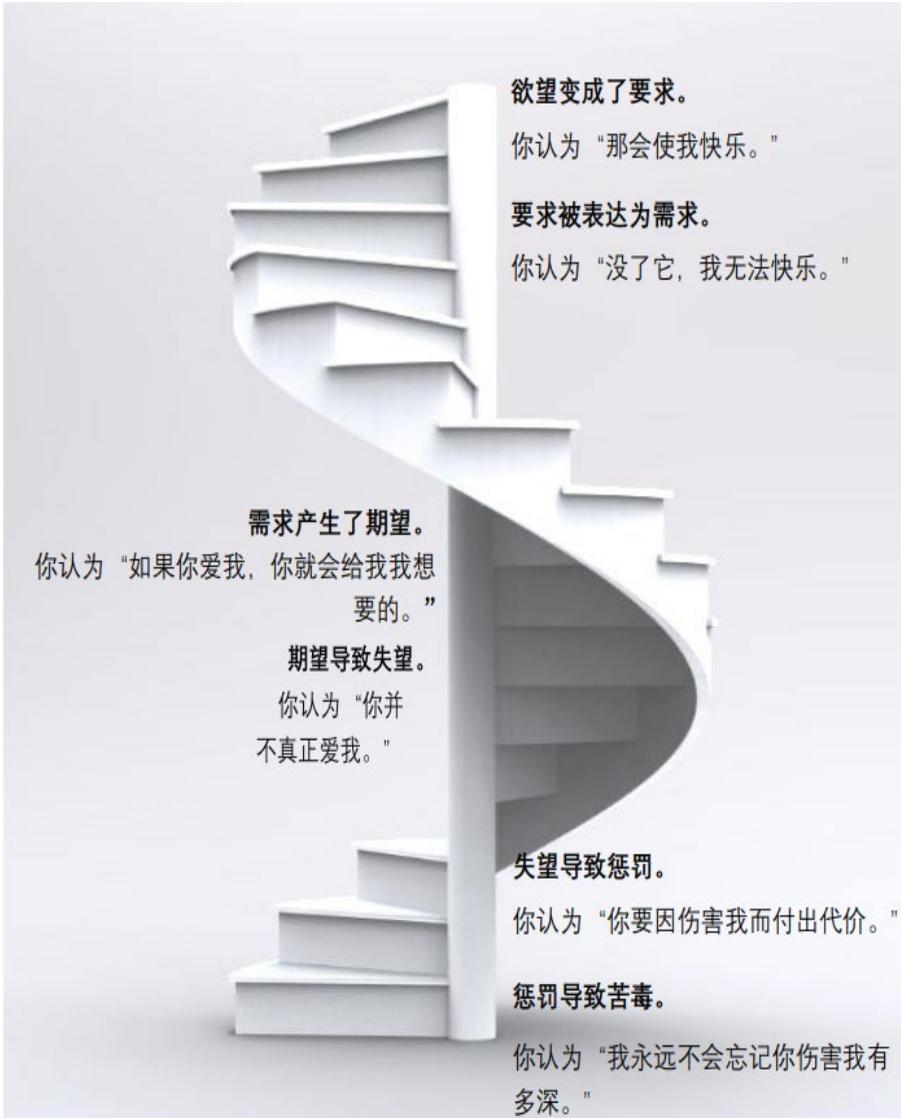
在法律上，恶毒是指没有正当借口或理由却想做出伤害他人的违法行为的意图。恶毒表示不合法的意图，包括各种被法律定为违法的意图。从法律上讲，任何怀有错误意图的行为都是恶毒的行为。⁶³

注意，这一定义的焦点是在**意图**上。法院常常将根据有无意图来判定犯罪等级。⁶⁴圣经也认为恶毒包含了意图之意，并使用像“邪恶”和“罪恶”这样的词来定义恶毒的意图。⁶⁵恶毒不是在一夜之间形成的。当我们没有得到想要的，滋生恶毒的过程就开始了。我常常把此过程称为“自私的阶梯”。从尚未满足的欲望开始，然后那些欲望便激起了让我们不断螺旋向下的改变。

⁶³ <http://definitions.uslegal.com/m/malice/>

⁶⁴ 比如，若要把杀人的指控变为谋杀的指控，意图是必须得以证实的要素之一。

⁶⁵ 罗马书 1:29；哥林多前书 5:8



最后，我们来到恶毒和苦毒所在的“地下室”。注意，每一层向下的阶梯都带有我们的感受或思想的印记。愤怒始于一个期望，当期望没有实现时，就会导致失望，这一点很重要。这种失望的严重性在我里面激起了惩罚任何伤害我的人的欲望。但那种惩罚只能导致苦毒，因为当我的情感被伤害激起时，我缺乏合理审判所需的客观性。惩罚，尤其是被恶毒所驱使的那种惩罚，永远无法治愈他人造成的伤口，且只能伤害他人。

用善行取代恶毒

圣经确实提供了战胜恶毒的解决方案，而这个解决方案并不是公义。仔细阅读保罗写给罗马人的话：

亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒。因为经上记着：“主说，伸冤在我，我必报应。”所以，“你的仇敌若饿了，就给他吃；若渴了，就给他喝。因为你这样行，就是把炭火堆在他的头上。”你不可为恶所胜，反要以善胜恶。⁶⁶

取代恶毒的是善行。当我们行善时，我们给神留出空间施行公义

⁶⁶ 罗马书 12:19-21

⁶⁷，并且因为神应许我们的心将不会变硬，而是更加关切他人的需求，我们可以在此应许中有平安。

在《消防员》(*Fireproof*)这部影片中，柯克·卡梅隆(Kirk Cameron)扮演了一个在情感上与妻子疏远的丈夫。他的妻子因此指望从另一个男人那里寻求情感上的满足。卡梅隆所扮演的角色本可以以恶待恶，然而他却接受了“40天爱情挑战”——承诺连续40天每天向他的妻子做出一个简单的善行。那些简单的善行保守了他的心不变硬，使他的心更加敞开并真诚爱他的妻子，最终，这些善行也使他的妻子重新委身于他们的婚姻。

我在现实生活中的夫妻里面也曾看到过类似的回应。我向你保证，这不只是好莱坞的剧情。善行减少恶毒，并能以善胜恶。

二、信念确实重要：理解愤怒者的信念体系

因为愤怒是我们情感、思想和选择的混合物，这常常让人觉得愤怒这是发生在我们身上的事。我们因骄傲而倾向把过错推卸给他人，这使我们在受伤害时觉得发怒有正当的理由。当我们说出“你让我很

⁶⁷ 创世记 18:25

生气”或者“如果你没那样对待我我就不会发怒”这类的话时，我们就是在表达这种立场。但我们是否甘愿让另一个人如此掌控我们的情绪呢？这些说法真是我们所相信的吗？⁶⁸在当时你可能**感觉**如此，但这种感觉能准确表达真实发生的事情吗？回顾我们对“嚷闹”一词的查考，当我们毫无节制地表达自己的感受时，我们就过于自信地认为这些感受背后的动机是真实的，于是我们不再试图分辨是否真是如此。

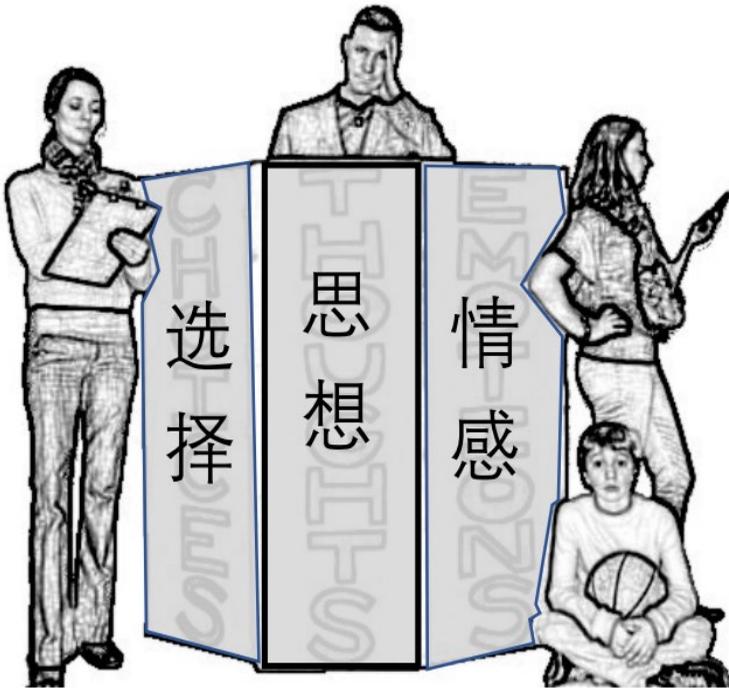
希腊文的特点之一是描述性强。希腊文的动词可以通过语气、形式、语态和时态表达意义。动词的语态表明了动作的发出者和/或接受者。就愤怒而言，主动语态为“我使你愤怒”，而被动语态为“我因你而愤怒”。在第一种情况中，我是动作的发出者；而在第二种情况中，我是动作的接受者。跟英文不同的是，希腊文还有一种中间语态，在此语态中，一个人可以同时是动作的发出者和接受者。圣经学者 W. E. 范恩 (W. E. Vine) 对“愤怒”一词做出了重要说明。他提到，愤怒这个词在圣经中有 8 次以中间语态的形式出现。⁶⁹在那些例子中，愤怒的字面意思是：“因你所做的，我让自己感到愤怒。”

⁶⁸ 罗马书 6:16

⁶⁹ 维恩 (W.E. Vine), 维恩《新约圣经词汇注释词典》(*Vine's Expository Dictionary of New Testament Words*) (Mclean, VA: Macdonald Publishing, 1989).

这一圣经真理令人难以捉摸，因为人们很少**觉得**愤怒是这样的。事实上愤怒会让人觉得：我是因你而感到愤怒的。

让我用一个杜撰出来的角色——杰克来举例说明。杰克有愤怒问题。他知道自己有问题，他的老板知道，最重要的是，他的家人也知道。跟我们所有人一样，杰克的内在生命是由他的思想、情感和选择构成的。但因为情感带有欺骗性，他总觉得环境在跟他作对。



不仅如此，因为他在很大程度上根据自己的感受来判定事实，他认为别人在使他发怒。似乎他并没有主动参与。杰克有如此感受的原因是，当他感到愤怒时，他的思想似乎在独自运行；他觉得自己无法控制住情感。在杰克的内在身份里唯一剩下的是他的选择。然而，因为他的思想和情感受到愤怒的刺激，他觉得自己的选择好像也被夺走。他甚至这样表达过：**我别无选择，只能发怒。**杰克觉得自己被困在盒子里。我们甚至可以认为他是“玩偶匣里的杰克”。（译注：“玩偶匣”是一种玩具，其英文直译是“盒子中的杰克”，打开盒子时，一个名叫杰克的弹簧玩偶会立即蹦出来）

但圣经教导说，杰克并没被困在情感、思想和选择失控的匣子里。注意经文的介词表述：

基督释放了我们，叫我们得以自由。⁷⁰

我靠着那加给我力量的，凡事都能作。⁷¹

岂不晓得你们……顺从谁，就作谁的奴仆吗？⁷²

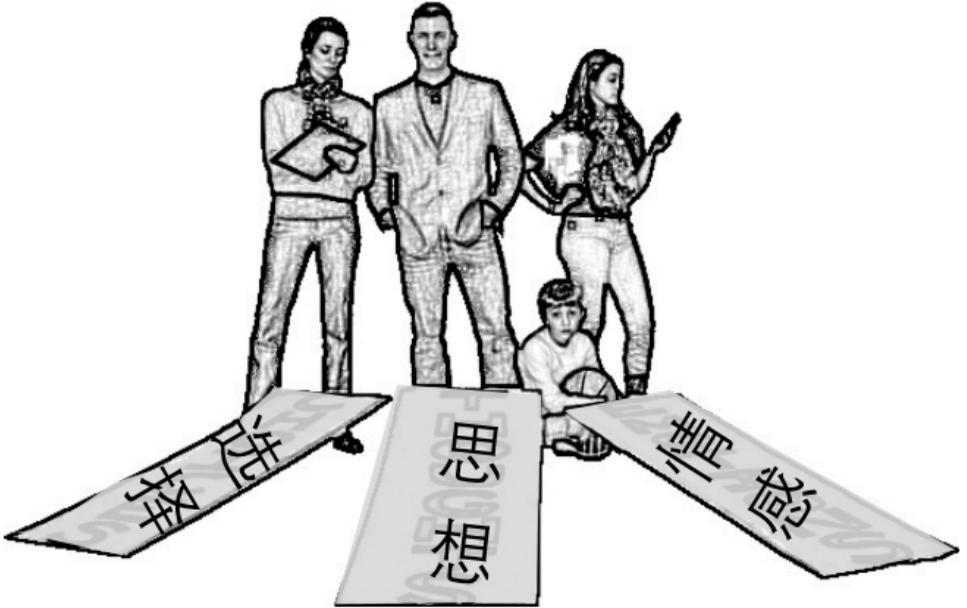
⁷⁰ 加拉太书 5:1

⁷¹ 腓立比书 4:13

⁷² 罗马书 6:16

弟兄们，你们蒙召是要得自由……总要用爱心互相服侍。⁷³

作为信徒，一个更好的杰克应当如同下图。



杰克得以自由，他可以按照自己的意志处理情感、思想和选择。

⁷³ 加拉太书 5:13

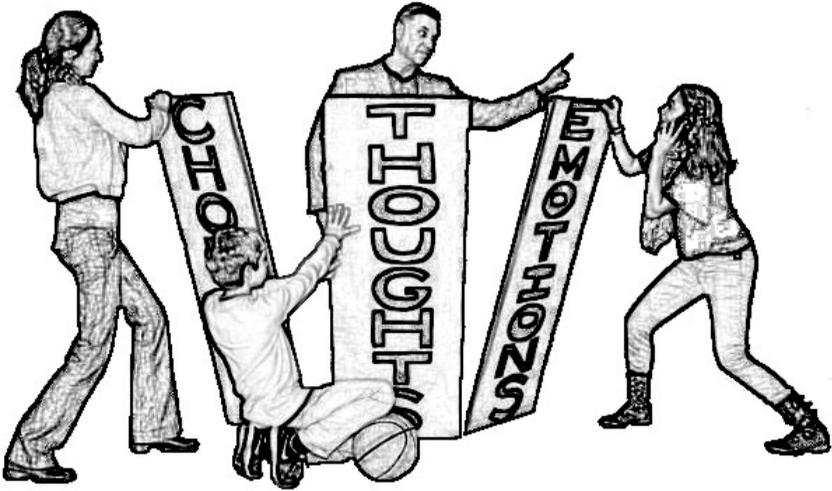
他在得救时被赐予新心。⁷⁴那颗被圣灵充满的新心使他能够专注地思考基督⁷⁵，围绕神的事处理自己的情感⁷⁶，并按照神的旨意做出选择⁷⁷。这当然是一个过程，我不希望得出以下推论，即情感的变化会在一夜之间发生。然而，我们的情感常常紧随我们选择的想法。杰克有了新心，他现在可以做出跟以往不同的选择和思考。这一神学事实使人们获得难以置信的自由。然而，杰克在发怒时却感觉不是如此。根据他在盒子里的看法，他觉得愤怒正发生在他身上——就如同别人正在使他发怒一样。儿子拒绝做作业这件事让他心神不宁，女儿的挑衅激发了他的情绪，当妻子在门口拿着“老公家务清单”迎接他时，杰克觉得自己周末的选择已被他人设定好了。正如下图，从杰克在盒子中站立的角度来看，他觉得自己的想法、情感和选择都失控了。

⁷⁴ 以西结书 36:26

⁷⁵ 哥林多后书 10:5；马太福音 6:33

⁷⁶ 诗篇 37:4；腓立比书 4:4

⁷⁷ 罗马书 6:16；12:2



当怒气发作时，他**感觉**不到在基督里的自由。他认为自己除了发怒别无选择。因为我们倾向把过错推卸给他人，我们容易以被动语态解释我们的愤怒。我们草率地说：“当你那样做时，是你**让我**很生气。”这是愤怒者的信念体系：他认为别人在使他发怒。但记住，圣经是以中间语态谈论愤怒产生的。因此，为了使你的信念与圣经教导一致，你需要说：“当你那样做时，是我自己**让我**很生气。”



尽管杰克的愤怒感觉如同前一页的图所示，真实发生的其实是上图所示。杰克认为他如同被困在盒子里是因为别人所做的事，然而事实是，他才是控制自己思想、情感和选择的人。从圣经的角度来说，杰克的愤怒是以中间语态发生的——他才是导致愤怒的人。正因如此，除非你首先纠正自己的信念体系，否则你永远无法战胜愤怒。尽管你觉得愤怒是外界发生在你身上的事，事实上却是你正在对自己做的事。你的信念体系很重要。当你想到自己如何受到伤害，你就会在自己的信念体系里感到有更多的愤怒的正当理由，愤怒便会随之而来。如果你在任何事上深思足够长的时间，你就会开始相信你的思考。

顺序很重要：思想产生信念，信念激发情感，而情感则会以愤怒的言语、行为和态度的形式爆发出来。

理解愤怒处于中间语态，这其实会带来巨大的盼望。你在基督里是自由的，哪怕有时你不觉得如此。致力于使你的信念体系与圣经一致，将所有的心意夺回，然后你就会发现，那些因神的儿子已得释放的人确实是自由的。



第二部分：行主耶稣所行的

一、操练义怒

耶路撒冷的情势是显而易见的。耶稣在城里，人人知道。祂在周日来到欢呼的人群中间。⁷⁸一到城里，祂就登上圣殿山，环顾四周，然后离开耶路撒冷，回到了伯大尼。⁷⁹第二天，麻烦就开始了。

因为那个星期是逾越节，城里到处是旅行者。客栈的价格翻了倍，庆祝逾越节所需的一切都出现短缺。供求关系的规律导致整个城里价格上涨。毫无疑问，大祭司也想从中得利。毕竟，他掌控着整个城里最好的房地产——圣殿的院子，该院子作为外邦人的院子而闻名。大祭司让商人租地置摊，并提取他们的部分盈利。他为什么不应当获利？这是一年中任何其他人都想获利的时候。

⁷⁸ 这是我对耶稣洁净圣殿的想象复述。其历史记载在马可福音 11 章 15-19 节。

⁷⁹ 马可福音 11:11

耶稣在伯大尼休息一晚后回到了这里，心中只有一个目标。⁸⁰当祂登上圣殿台阶时，祂听见了商人的叫卖与百姓的抱怨声音。“这些是天价，”一个人喊到。“他们取走我辛苦挣来的钱，为要给大祭司的丝绸包做衬里！”另一个人补充到。耶稣从他们身旁走过，专心地注视着离祂最近的摊桌。“退到线外，先生！”商人吼着。耶稣把手伸向桌子边缘。祂测了测桌子的重量，想起了父亲木工坊里的那些桌子。商人在认真地数钱，根本没抬头看。“我说退到……”他的声音悬在半空中，因为桌子不见了。商人目瞪口呆，简直不敢相信。沉重的桌子倒在院子中间。他精心堆起来的钱币撒满走廊，然后他听到第二个桌子被推倒的声音，紧接着再一个被推倒。在喧闹声中，耶稣不带丝毫温柔地大声说：“这本是祷告的殿，你们却把它当作贼窝！离开我父的殿！不要再欺骗我的百姓！”⁸¹

圣经有几处记载耶稣发怒⁸²，但都坚持表明祂从未犯罪⁸³。于是我们可以恰当地推测，有时义怒是会发生的。尽管发怒并非耶稣的特征，但祂这几次的发怒却具有指导性——向我们显明义怒是什么样的。

⁸⁰ 马可福音 11:15

⁸¹ 马可福音 11:17

⁸² 约翰福音 2:17；马可福音 3:5

⁸³ 约翰一书 3:5

1. 耶稣主要关心的是他人，特别是那些弱者和贫困者

宗教领袖对他人的两种虐待方式令耶稣十分担忧。首先，他们在逾越节利用圣殿所在之地以天价出售献祭的动物并兑换银钱。其次，他们占领了外邦人的院子——一个用于外邦人祷告的地方——并将其变成了市场。如果你去过机场，你就会明白，当你通过安检后一件异常的事发生了。所有产品和服务的价格有了剧增。有时，在不到100英尺以外的地方价格就有了上涨。为了不用从安检处返回到外面购买，这种便利是有费用的。从鸡肉三明治到牙膏，这种费用被附加在所有的物品上。同样，在耶稣的时代，一种类似的涨价正发生着，这种涨价就在核心宗教领袖亚那和该亚法的掌控之中。这里解释了他们是如何使用自己的权力剥削穷人并积攒财富的：

亚那是撒都该人，撒都该人是一世纪犹太的贵族。亚那带有这类人的特征，他们骄傲、有野心而且富裕，并以此维持他们在政治上的控制权。亚那的家人因贪婪而臭名昭著……亚那家族的财富很多来自于四个“亚那儿子们的货棚”，也就是位于橄榄山的市场货摊。他们也在圣殿建筑群的外邦院子里设立其它摊位。他们借此垄断了献祭

动物的买卖以及圣殿奉献所需的钱币兑换。这使他们能够以天价剥削穷人，并从中有效地获利。⁸⁴

耶稣来是为了给弱者和贫困者带来盼望。祂一生服侍他们，而不是欺压他们。⁸⁵这是父神的特征。诗篇作者把祂描述为“孤儿的父，寡妇的伸冤者”。神是“使被囚的出来享福”的那一位。⁸⁶我们应当毫不惊讶地发现，耶稣也对弱者和贫困者有特别的关怀。祂来是为了服侍他们，而不是被他们所服侍。⁸⁷耶稣时代的宗教领袖却不是这样。他们厚颜无耻地欺压弱者和贫困者，并从他们的苦难中得利。穷人越来越穷，而宗教领袖却越来越富。

这激怒了耶稣，是理所当然的。马太福音和马可福音都具体提到，耶稣推倒卖鸽子之人的桌子。⁸⁸鸽子是最穷的以色列人带到圣殿的祭物。在耶稣看来，欺压最窘迫的穷人是没有良心的。宗教领袖的发财买卖是没有止境的。耶稣树立了义怒的榜样，而且耶稣的义怒迅速地保护了他人。

⁸⁴ <http://www.julianspriggs.com/pages/annascaiaphas.aspx>

⁸⁵ 马可福音 10:45

⁸⁶ 诗篇 68:5-6

⁸⁷ 马可福音 10:44-45

⁸⁸ 马太福音 21:12；马可福音 11:15

我的一个朋友曾评论到：“义怒的货架寿命很短。就如同把牛奶搁在冰箱外一整夜。早上你可能不会想着把这样的牛奶加在早餐谷类食品中。”⁸⁹耶稣的义怒也是类似短暂的。福音书的作者详细记载到，耶稣在棕枝主日进入耶路撒冷后，祂绕着圣殿走了一圈，然后回到伯大尼过夜。⁹⁰第二天早上，祂回到耶路撒冷，上了圣殿，并开始推倒桌子。⁹¹义怒是为了弱者的利益而做出即刻的回应。正如牛奶若没有立即用完就会变酸，如果不是即刻的回应，义怒就会变成不义的怒气（苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤和恶毒）。⁹²

圣经辅导员大卫·鲍力生（David Powlison）在关于愤怒的小册子⁹³上提供了有用的诊断工具。他问了 7 个问题，以此帮助我们判断我们的愤怒是义怒还是不义的怒气：

- ① 你是否对正确的事感到愤怒？

- ② 你是否以正确的方式表达愤怒？

⁸⁹ 跟乔·申克（Joe Schenke）关于义怒的谈话。

⁹⁰ 马可福音 11:11

⁹¹ 马可福音 11:12, 15

⁹² 以弗所书 4:31

⁹³ David Powlison, *Anger: Escaping the Maze* (Phillipsburg, NJ: R&R Publishing, 2000).

- ③ 你的愤怒会持续多久？
- ④ 你对愤怒有多少控制？
- ⑤ 是什么激发了你的愤怒？
- ⑥ 你的愤怒是否在回应另一人的习惯性罪恶上面“蓄势待发”？
- ⑦ 你的愤怒带来了什么影响？

2. 耶稣专注的是神的荣耀，而不是自己的荣耀

为了理解耶稣的愤怒，你必须理解兑换银钱者卖货的场所。圣殿本身并不大，但周围的院子却很宽敞。整个建筑群占地将近 12 英亩。这些院子包括妇女的院子，其周围有屏障防止非犹太人进入。在屏障之外是外邦人的院子。



亚那就是在这里设立商人摊桌的。当耶稣推倒桌子时，祂的话阐明了神对外邦人的院子的意图。祂说：“经上记着说：‘我的殿必称为祷告的殿’，你们倒使它成为贼窝了。”⁹⁴耶稣是在引用先知以赛亚所说的话。耶稣表述的语境提供了有益的洞见。在耶稣引用以赛亚书那句话的前文，我们可以读到：“还有那些与耶和华联合的外邦人，要侍奉他，要爱耶和华的名，要作他的仆人……”⁹⁵在引文之后可以读

⁹⁴ 马太福音 21:13

⁹⁵ 以赛亚书 56:6

到：“因我的殿必称为**万民**祷告的殿” [强调为附加]。⁹⁶

神的心意是通过拯救外邦民族来荣耀祂自己。祂希望外邦人的院子被用来聚集祷告——尤其是为外邦民族前来认识祂而祷告。宗教领袖不仅没有如此做，他们还使用这块地产欺压贫困者。这两者都使耶稣惊骇，于是祂的回应是刻意并经过深思的义怒。罗伯特·琼斯(Robert Jones)在《拔出愤怒》(*Uprooting Anger*)一书中进一步解释到：

培养义怒包括了什么？使你的心重新专注于神和祂的国度、权利和祂所关心的。从以自我为中心的欲望中悔改。默想神的行为和态度。对神的热情是产生义怒的苗床。惟独对神的热情能产生对罪的憎恶。⁹⁷

耶稣的愤怒跟我的愤怒如此迥异。更多时候，我的愤怒是关于自己而不是他人的权利受到侵犯。同样的，我关注的更多是自己而不是神的荣耀。我想，你在愤怒中的挣扎也类似。但对耶稣来说，神的荣耀位于中心，并且祂满心关注的都是人的益处。这两方面如同两柱神圣的火，点燃了基督心中的义怒。这两柱神圣的火所带来的，是寻求

⁹⁶ 同上

⁹⁷ 罗伯特·琼斯(Robert Jones),《拔出愤怒》(*Uprooting Anger: biblical help for A common problem*) (Phillipsburg, NJ: R&R Publishing, 2005).

维护神的荣耀以及保护有需要者的行为。

二、避免不义的愤怒

尽管耶稣在一些场合中发了义怒，祂也能对不义的愤怒的多次试探说不。我们容易把自己所处的困境当作发怒的原因。学习耶稣如何预备应对如此处境，有助于我们应对不义愤怒的试探。以下是耶稣面临的三种处境：祂没有得到应得的；祂被诬告；祂遭受不公正的苦难。

1. 当你没有得到你认为自己应得的

只要略读福音书，我们就会发现，耶稣没有得到祂应得的。⁹⁸耶稣在钉十字架之前警告门徒即将发生在祂身上的事：“你们要把这些话存在耳中，因为人子将要被交在人手里。”⁹⁹耶稣应得的是掌声、赞美和敬拜。祂得到的，却是那些不明就理之人的恶待。在这样的悲剧中，耶稣表明了避免不义愤怒的方法：谦卑。在接下来的经文中，门徒开始议论谁将为大。耶稣利用这个机会教导他们谦卑。

⁹⁸ 路加福音 9:58

⁹⁹ 路加福音 9:44

门徒中间起了议论：谁将为大。耶稣看出他们心中的议论，就领一个小孩子来，叫他站在自己旁边，对他们说：“凡为我名接待这小孩子的，就是接待我；凡接待我的，就是接待那差我来的。**你们中间最小的，他便为大**[强调为附加]。”¹⁰⁰

你上次听说某人“谦卑地发怒”，是在什么时候？这两个词前后不怎么搭调，对吧？当我们没有得到自认为应得的，我们的不义的愤怒常常就发作了。¹⁰¹好心的朋友常常指出不公平的地方，将进一步激发我们的愤怒。但努力谦卑行事的人却不会老想着他认为发生在他自己身上的事。他留意让“他人优先”，这使他不再专注自我和自认为应得的。这就是为何耶稣说：**你们中间最小的，他便为大**。经文证实了谦卑是耶稣拥有的性情。使徒保罗写到：

你们当以基督耶稣的心为心。他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。¹⁰²

当我们认为没有得到应得的，不义的愤怒就被激发出来。真正的谦卑避免让我们产生权利感，进而可以避免我们产生罪性的愤怒。

¹⁰⁰ 路加福音 9:46-48

¹⁰¹ 雅各书 4:1-4

¹⁰² 腓立比书 2:5-8

2. 当你遭受不公正的苦难

耶稣不仅预言祂的受难，而且真实地经历了苦难。祂受到不公平的待遇却没有反击。祂受到辱骂却不还口。¹⁰³耶稣觉得没有必要指出祂受到的伤害，因为祂相信父将会妥善处理。¹⁰⁴不义的愤怒意味着缺乏耐心，试图立即纠正问题。当神没按照我们的时间表行动时，我们就试图自己着手解决问题并开始发怒。

哪怕是在受到不公平的对待时，耶稣如何能够如此耐心地等候公义审判的神？耶稣明白，即便这样的苦难显得不公平，也是有目的的。耶稣也明白这种苦难的暂时性。注意耶稣预言中的最后一句：

人子必须受许多的苦，被长老、祭司和文士弃绝，并且被杀，
第三日复活[强调为附加]。¹⁰⁵

耶稣的预言没有停留在祂将受苦、被弃绝并且被杀，而是继续说，在一切之后，祂将复活。为了避免愤怒，当耶稣谈论自己即将受到的苦难时，祂只将这样的谈论放在受苦的目的以及受苦的短暂性这样的语境中。愤怒的人在谈论不公正的苦难时，仿佛故事就止步于此。他

¹⁰³ 彼得前书 2:23

¹⁰⁴ 同上

¹⁰⁵ 路加福音 9:22

们很少把个人的苦难放在苦难的目的或其短暂性的语境中。耶稣却如此做了。祂在另一处说：

因为凡要救自己生命的，必丧掉生命；凡为我丧掉生命的，必救了生命。人若赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？¹⁰⁶

耶稣看到了远处的未来，祂也鼓励我们如此做。祂看到一个将要临到的世界。祂的肉体生命跟天国的未来相比是短暂的。祂在这样的语境中诠释自己所受到的不公正待遇。即便人人都友善地对待祂，即便祂赚得全世界，又有什么益处呢？

耶稣还明白，祂肩负救赎人类的重担。¹⁰⁷因此，祂的苦难是有目的的。对耶稣和我们来说，这是一个必须靠信心接受的真理。作为牧师，我曾在急诊室看到一位父亲抱着独生儿子已经死去的身体，那位父亲的眼泪滴落在冰冷的瓷砖铺就的地板上。他的妻子在他身边也忍不住地哭泣。医院刺眼的灯光似乎执意要照明他们的痛苦，好让所有人看见一样。

作为关怀者，我必须承认，人类的苦难看似毫无目的。死亡夺走

¹⁰⁶ 路加福音 9:24-25

¹⁰⁷ 希伯来书 12:2

了这个孩子，却放过了一百个其他孩子。不能仅仅因为当前我们看不见苦难的目的，就说苦难没有目的。这就是保罗为何这样写信给罗马信徒：

不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的。因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望，盼望不至于羞耻；因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里。¹⁰⁸

在苦难中，盼望依然存在，因为有一日苦难终将结束。尽管目前我们可能不明白苦难的目的，但我们必须把盼望寄托于明白这一切的神。¹⁰⁹

3. 当你受到错误指控时该如何回应

受到错误指控很令人难以接受。大多数错误指控不仅涉及我们的行为，还常常涉及我们的动机。这就是为何错误指控容易带来巨大伤害。婚姻中的矛盾常常卡在这里。一个动作被重复了多次，以致受委屈的配偶开始对其赋予意图和动机。他们在指控时，往往越过“自己受到了怎样的冒犯”这一表述，进而跳到“你为什么要冒犯我”的指

¹⁰⁸ 罗马书 5:3-5

¹⁰⁹ 罗马书 8:28-29

控当中。

耶稣的榜样很有说服力。在耶稣的整个事工中，祂被错误指控了好几次。¹¹⁰有一次的错误指控尤其难以令人接受：那日，宗教领袖指控祂靠着撒但的能力医病。

耶稣赶出……鬼。鬼出去了，哑巴就说出话来，众人都希奇。内中却有人说：“他是靠着鬼王别西卜赶鬼。”……他（耶稣）晓得他们的意念，便对他们说：“凡一国自相纷争，就成为荒场；凡一家自相纷争，就必败落；若撒但自相纷争，他的国怎能站得住呢？”¹¹¹

没有人能像耶稣那样知道撒但邪恶的意图。祂被恶者直接试探过，却没有跌倒。¹¹²祂曾与被虐待的人和上瘾的人同住，并亲眼目睹撒但无情的破坏。¹¹³祂每次开口，撒但的雇佣兵就不得不离开。¹¹⁴被指控以撒但的名义并使用他的能力行事，这使错误指控上升到了另一个高度。然而，耶稣没有愤怒地回应。祂问了两个问题：一个关于逻辑，一个关于个人。

¹¹⁰ 马可福音 14:56

¹¹¹ 路加福音 11:14-18

¹¹² 马太福音 4:1-14

¹¹³ 马可福音 5:9

¹¹⁴ 马可福音 5:10

凡一家自相纷争，就必败落；若撒但自相纷争，他的国怎能站得住呢？……我若靠着别西卜（鬼王）赶鬼，你们的子弟赶鬼又靠着谁呢？¹¹⁵

令人惊讶的是，祂没有表达愤怒，哪怕受到错误指控。耶稣在被错误指控时战胜了愤怒的试探，得胜的答案在于祂委身的祷告。路加在宗教领袖指控耶稣之前的经文中写下了对耶稣祷告生活最重要的评述。

耶稣在一个地方祷告。祷告完了，有个门徒对他说：“求主教导我们祷告……”耶稣说：“……你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。”¹¹⁶

活泼的祷告生活预备了耶稣在受到错误指控时不作愤怒的回应。但愿我们能够像耶稣那样，把向神祷告的时间放在首位。我们专注的将是向神说什么，而不是别人说了关于我们的什么话。

当我们没有得到自认为应得的，我们应当谦卑虚己。在面对苦难时，我们应当记住，苦难只是暂时性的，且是有目的的。我们在被错

¹¹⁵ 路加福音 11:17-19

¹¹⁶ 路加福音 11:1-2, 9-10

误指控时应当祷告。耶稣使用这些方法避免了不义的愤怒。如果这些方法对他奏效，也许我们自己也应当试试。

第三部分：顺服圣灵的引导

一、圣灵的果子如何避免愤怒

我不止一次以为手机被接好充电，当我需要用手机时却发现快没电了。电源就在那里，可是因为接头太松而没能充上电。我的手机只是表面看起来像是被接好在充电一样。我发现很多基督徒也有类似的问题。战胜诸如愤怒的罪恶习性的能力是可以得到的，但他们在受到试探时却没有能力战胜愤怒的回应。

使徒保罗在加拉太书 5 章给了我们能使我们获得圣灵能力的四个命令。他说：你们当顺着圣灵而行，被圣灵引导，靠圣灵得生，并靠圣灵行事。¹¹⁷在这些命令之间的经文中，我们看到有两处列举，教导我们如何获得圣灵的能力。第一处列举了肉体的情欲，第二处列举了圣灵的果子。我们应当避免前者，并接受后者。

列举一：肉体的情欲

¹¹⁷ 加拉太书 5:16, 18, 25

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、嫉妒、醉酒、荒宴等类。¹¹⁸

列举二：圣灵的果子

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。¹¹⁹

在列举一中有不只 8 个跟愤怒相关的词。战胜这些罪性回应的秘诀在列举二中。在圣灵的果子中，对于各种形式的愤怒存在多种取代。为了顺着圣灵而行，我们只需从圣灵果子中选择相应的价值观来取代心中被激发出来的愤怒欲望。然后，我们需要专心操练用圣灵的果子来取代，而不是向欲望屈服。

1. 为圣灵的果子下定义

下文是对圣灵果子中每种品性的工作定义。我建议你选择其中几个，背诵定义，然后寻找机会在常使你发怒的环境中操练这些品性。不要快速地选择罪性愤怒的旧习惯，而是在列表中选择并应用最适合

¹¹⁸ 加拉太书 5:19-21

¹¹⁹ 加拉太书 5:22-23

应对境况的品性。

• **仁爱**是在言语和行为上（约壹 3:18）的舍己选择（约壹 3:16），它不在于吸引与否或回应如何（罗 5:8），它来自神而不是某人自身。

• **喜乐**是赞美神良善（诗 5:11）的预定心态（腓 4:4），它在患难中（来 12:2）持续地专注永恒（诗 16:11）。

• **和平**是一种稳定的信心（腓 4:7），它来自与神的良好关系（腓 4:9），它不受环境变化的影响（腓 4:11）。

• **忍耐**是一种操练出来的心态（西 1:11），它体现于喜乐甘心（雅 1:2）处在患难中（雅 1:3-4），目的是为学习神的功课（雅 5:11）。

• **恩慈**是有目的表达（罗 2:4）并舍己付出（弗 2:7）的温柔之心，尤其是对不配的人（多 3:4）。

• **良善**是一种专注的决心（帖后 1:11），它促使我们积极地进入他人的生活（代下 24:16），它不断地由慷慨体现（尼 9:25）。

• **信实**是信守诺言并竭尽全力（帖书 1:3）的应许（罗 3:3；哀 3:23），它以仆人的心态专注寻求主人的赞可（太 25:21）

• **温柔**是由感恩之心所激发（民 12:3；诗 90:15）的谦卑心态（雅

1:21)，它体现在不断地信靠神（太 5:5）并因此柔和待人（弗 4:2）。

• **节制**是不断地意识到悦己的欲望已与基督同钉十字架，它已被荣耀神的愿望所代替（加 2:20）。

2. 操练圣灵的果子

一句古老的中国谚语说：**闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之。**使徒保罗在写信给腓立比人时也给出相同的忠告：“你们在我身上所学习的，所领受的，所听见的，**所看见的，这些事你们都要去行**，赐平安的神就必与你们同在[强调为附加]。”¹²⁰对我们大多数人来说，若能看见而不只是听见真理，其记忆效果会好得多。这就是我为什么鼓励试图培养圣灵果子的人们，思考一下身边谁是拥有这些品性的人，然后效仿他的榜样。这样，他们就是在遵循保罗的典范：**所看见的，你们都要去行。**问问自己，你的导师将如何以仁爱、忍耐或恩慈回应某个境况。圣灵的果子由 9 个品性构成。试试从你过往的生活中找出 9 个人，每个人代表其中一个品性。如果你尚不认识这样的人，试着去结识一些在生活中操练圣灵果子的人。我发现活出这些品性的人会坦率地将其分享出来。刚开始，他们可能因为谦卑而有所

¹²⁰ 腓立比书 4:9

保留，但开放式问题常常会引出他们的忠告。

3. 取代愤怒的欲望

一旦你给新的价值观下了定义，并在另一个信徒身上看到如此的榜样，你就已预备好用圣灵果子的品性取代愤怒的欲望。也许你在争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端或嫉妒中挣扎——这些是列举一中的一些负面品性。在祷告中思考，列举二中的哪些品性可以最好地取代这些负面品性。也许你希望用节制取代恼怒，用恩慈取代争竞，或者用仁爱取代嫉妒。使徒保罗命令我们，将人所有的心意夺回，使其都顺服基督。¹²¹用圣灵的果子取代肉体的情欲就是如此做的实际方式。若身边能有一位可以效仿的导师，你的属灵成长就会更有成效。

¹²¹ 哥林多后书 10:5

二、神所赐的军装：如何抵御愤怒

因为我们容易情感化地体验愤怒，我们忘记了自己必须从属灵的角度与之对抗。注意保罗在以弗所书中的提醒：“不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地步。”¹²²未经恰当处理的愤怒，留给了黑暗属灵势力¹²³影响我们的短暂机会。我们若要在属灵世界里得胜，就必须学会使用属灵的方法。¹²⁴神的军装对我们属灵的保护来说至关重要。

在以弗所书第 6 章，我们被三次告诫要“抵挡”魔鬼的诡计。¹²⁵魔鬼的诡计之一就是让我们相信发泄怒气将带来积极的影响。我们常常认为自己在发怒时更有说服力。然而雅各明确地指出：**人的怒气并不成就神的义。**¹²⁶我们的愤怒不能让自己更有说服力，而是更缺乏说服力，因为我们在愤怒时常常举止愚昧。¹²⁷苦毒是魔鬼的另一个诡计。苦毒的人认为，他们是在通过拒绝饶恕而对冒犯者施行公义。然而，

¹²² 以弗所书 4:26-27

¹²³ 以弗所书 6:12

¹²⁴ 哥林多后书 10:3-4

¹²⁵ 以弗所书 6:11, 13, 14

¹²⁶ 雅各书 1:20

¹²⁷ 箴言 14:17, 29; 16:32

冒犯者可能根本没意识到他们所造成的伤害。对受到伤害的人来说，他们觉得自己是在伤害冒犯者，却仅仅因为他们感到苦毒。这些是魔鬼的诡计，并且因为我们觉得自己的愤怒是有正当理由的，也便会假定愤怒是合乎真理的。神的道使我们全副武装地迎接这样的争战。

所以要站稳了，用真理当作带子束腰，用公义当作护心镜遮胸，
又用平安的福音当作预备走路的鞋穿在脚上。此外又拿着信德当作藤牌，可以灭尽那恶者一切的火箭。并戴上救恩的头盔，拿着圣灵的宝剑，就是神的道。¹²⁸

1. 真理的带子

在圣经时代，战士会用带子将袍子的宽松端束紧。这使他在战斗时更加自由，既能保持平衡又能维持速度。生死之别可能常常就决定于此。撒但的操作模式是欺骗。¹²⁹因为愤怒是一种以感受为基础的罪，我们应当预料到，撒但会诡诈地将我们的情感作为试探的手段。真理抵挡欺骗。这就是我们为何必须反复回顾神的真道。当你如此做时，你就是在重新肯定真理，并削弱撒但的欺骗在你生活中的影响。为了在此过程中协助你，我提供了 150 多节圣经经文作为战胜各种愤怒的

¹²⁸ 以弗所书 6:14-17

¹²⁹ 约翰福音 8:44

“取代清单”。

2. 公义的护心镜

士兵的护心镜保护着他们的重要器官。护心镜通常是由金属和皮革构成的，因此，敌人的打击只会擦过而不是穿透。军装确实会有些开口，以便让身体在战斗时运动自如。这些开口有潜在的危险性。神学家古德恩（Wayne Grudem）提出了这样的属灵应用：

不仅如此，我们应当意识到，犯罪（哪怕是由基督徒所犯）确实给了魔鬼立足之地，使其影响到我们的生活。因此保罗说：“生气却不要犯罪，不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地步”（弗 4:26-27）。错误的愤怒显然给了魔鬼机会，给我们的生活带来某种负面影响——也许撒但是通过借由我们的情感攻击我们，也许是通过加深我们对他人已有的恶意愤怒攻击我们。类似地，保罗提到“用公义当作护心镜遮胸”（弗 6:14），这是我们用来抵挡“魔鬼的诡计”并“与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的以及天空属灵气的恶魔”（弗 6:11-12）争战所需的军装的一部分。如果我们生活中的某些领域存在持续的罪，那么我们“公义的护心镜”就存在缺点和漏洞，我们在这些领域就

容易遭到魔鬼的攻击。¹³⁰

古德恩的评论生动地提醒我们，我们正处在争战之中。我们不敢忽视因愤怒而导致的失败。如果这些失败没有得到处理，就会使军装出现裂口，并削弱我们下一次的攻击力。惟有基督是完全公义的。当我们反复思想基督的公义，就会激发我们也公义地生活。

3. 福音的鞋

如果我们想预备好在机会来临时分享福音，默想福音很有必要。但反复思想福音不单单是预备我们作见证。米尔顿·文森特（Milton Vincent）在《福音入门》（*The Gospel Primer*）这本佳作中指出：

神把福音赐给我们，不仅是为了使我们能够接受并归信。事实上，祂每天都把福音当作礼物赐给我们，不断地供应我们生命和敬虔所需的一切。智慧的信徒在早期就明白了这一真理，并能每天熟练地从福音中获得益处。我们获得益处的方式是沉浸在福音中，在必要时对自己传福

¹³⁰ 古德恩（Wayne Grudem），《系统神学》（*Systematic Theology: An Introduction to Biblical Doctrine*）（Grand Rapids, MI: Intervarsity Press; Zondervan Publishing House, 2004），442.

音，并敢于在我们所做的一切事上认定福音是真的。¹³¹

耶稣甘愿代替你上十字架，当你反复思考这一充满恩典的福音真理时，罪性的愤怒就难以征服你。当我们深思福音的信息时，我们的权利感就会减弱。当你被神对你的恩典征服时，你就不会被对他人的愤怒征服。

4. 信德的藤牌

士兵的藤牌很大(2.5 英尺*4.5 英尺)。藤牌被用来保护整个身体。其表面包有上了油的皮革，可以灭尽敌人的火箭。¹³²保护我们抵挡撒但试探的，是信德的藤牌。这描述了我们神的道及应许的信心。当你不断回顾神的应许时，你很难陷入权利感和愤怒之中（见向下的阶梯）。当信德的藤牌竖起来时，撒但的试探就无法触及我们的心（回顾《关于神和福音的应许》那一章能大大坚固你的信德藤牌）

5. 救恩的头盔

¹³¹ 米尔顿·文森特 (Milton Vincent)，《福音入门》(*The Gospel Primer*) (Bemidji, MN: Focus Publishing, 2008).

¹³² 约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur)，《麦克阿瑟研读版圣经》(*The MacArthur Study Bible*) (Wheaton, IL: Crossway Books, 1997).

坚持从永恒的角度看待救恩的益处，这能有效地阻止愤怒。马克斯·安德斯（Max Anders）评论到：

帖撒罗尼迦前书提到把“得救的盼望”当作头盔戴上，这可能（与以弗所书 6 章 17 节提到的救恩的头盔）是类似的概念。若是这样，戴上救恩的头盔就可以被理解为把我们的盼望放在将来，并按照来世的价值观体系在今世活着。¹³³

在决定优先次序并做价值判断的同时看到永恒，这有助于防止我们狭隘地专注未得满足的欲望。雅各提到，这些未得满足的欲望可以激起愤怒的回应。¹³⁴

6. 圣灵的宝剑

这一对神的道的比喻生动地提醒我们正处于属灵争战之中。那些与各种试探（包括愤怒）争战的人必将遇到挫折，除非他们记住了核

¹³³ 麦克斯·安德斯（Max Anders），《霍尔曼新约圣经注释：加拉太书》（*The Holman New Testament Commentary: Galatians- Colossians*）（Nashville, TN: Broadman & Holman Publishers, 1999），190.

¹³⁴ 雅各书 4:1-4

心经文并善于在试探来临时使用它们。查克·斯文多尔（Chuck Swindoll）说，经文背诵是当今基督徒使用最不充分的属灵资源。唐·惠特尼（Don Whitney）也有相同的看法，他写到：

神的道是“圣灵的宝剑”，但圣灵无法提供你没有放在思想军火库中的武器。想象一下，你正在做决策的过程中并需要指引，或者正与一个艰难的试探争战并需要得胜。圣灵奔向你的思想军火库，用力推开门，却只发现有约翰福音 3 章 16 节，创世记 1 章 1 节和大使命。这些都是好剑，但它们不足以应对每场争战。¹³⁵

我们需要有恰当地剑以应对恰当的争战，这一想法具有圣经策略资源的特色。我认为，我们在学习应对需求的经文时能最好地记住经文。我们能立即应用经文来应对试探或争战。但这并不意味着我们只学习关于罪的经文。我们应当以防御和攻击两种姿态来记忆。为了有效防御，我们以谎言/真理的格式背诵经文，这能暴露试探的谎言。为了有效攻击，我们背诵关于神性情和福音本质的经文，这能削减试探的吸引力。

¹³⁵ 唐·惠特尼（Don Whitney），《属灵操练》（*Spiritual Disciplines*）（Colorado Springs, CO: Navpress, 1991），44.

穿上恰当的属灵军装，神以此保护我们不受试探向罪性愤怒屈服。最近，一个朋友跟我分享他在美国军队“生存学校”的经历。他的队伍被放在旷野三天，没有食物和水，还被要求找到出路才行。他跟我说，他在一个用于模拟一架沉没直升机的水下水箱中，身体被倒转过来。我正尝试想象那种经历会令人多么恐慌，他却提到最艰难的部分：他必须被蒙着眼睛从水下逃离。“生存学校”把他放在最艰难的境况中，进而预备他应对接近死亡的挑战。

如果我们如此认真地预备跟愤怒的争战，也许我们会更多地得胜。愤怒是一场属灵的争战。现在是时候了，穿上你的属灵军装，并开始熟练地使用圣灵的宝剑吧。

结束语：熄灭怒火

在最近几年内，我所在的社区有三座房屋被烧毁。幸运的是，没有人在火灾中丧命，但被烧毁的房屋和财产价值超过了一百万美金。每场火灾的原因都很独特：第一场由家庭宠物引起，第二场是由电器故障引起，第三场是由闪电引起。尽管这些房屋跟火灾原因一样各不相同，但至少都有一个相同点：当火灾发生时，无人在家。烟尘探测器在无人的房间里发出尖锐刺耳的报警声。如果能早期发现，火苗本可以被轻易熄灭，然而最终却演变成照亮夜空的火海。

当你感到愤怒之火开始燃烧时，迅速去取以下的任何一种灭火器：用饶恕取代苦毒；用忍耐取代恼恨；表达爱，而不是愤怒；选择深思熟虑地倾听，而不是嚷闹；寻求恩典和真理，而不是毁谤；行善而非恶毒。这些代替物如同神赐的抵御系统，能够早早地熄灭怒火，不留让其带来进一步破坏的机会。

你若忽略心中被激发出来的愤怒感受，就如同家里起火却锁门跑出去一样。你必须不断选择恰当的替代物，并且越早这样做越好。在接下来的几页中，你将看到被选来应对各种形式愤怒的 150 多节核心

代替性经文。当你把这些经文记在心里时，你就会拥有改变的盼望。

多年来，我们家很喜欢每年都在科罗拉多落基山脉度假。十年前，我们打算在那里度假，那个夏天发生了海曼火灾。第二年夏天，我们骑马越过森林被烧焦的地方。烧焦的树木像墓碑一样矗立着，深刻地提醒人们一根火柴可能引发的灾难。尽管火灾已过去了一年，从骑马路径回来之后，我们的衣服仍然散发着烟味，我们的脸也因烟灰而被熏黑。但几年过去了，那里的地形发生了变化。首先，山上长出了草，深深扎根在落基山的土地里。然后，深紫和鲜黄的野花开满全地。在百年老松的树荫下无法生长的植被长了出来。山杨林不知从哪儿冒出来了，其银叶在山间的微风中沙沙作响。在大火烧毁之处，蹦发出了生机。甚至连死的黄松也退去烧焦的树皮，与火灾的最后残留物告别。

与之类似，愤怒的人有新生命的盼望。当你选择饶恕、仁爱和忍耐时，你就能撇开愤怒带来的破坏。在未来的日子里有崭新成长的良机。不要因偶尔发怒而灰心丧气。坚持把核心代替物应用在愤怒方式中。在曾经的死亡与毁灭之处，神将带来新的成长。

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神的义。雅各书 1:19-20

第四部分：操练建议

如何应用你所学到的

发现新的真理是一个起点，但发现本身并不能实现真正的改变。若要实现改变，你需要用新的习惯取代旧的习惯，用更恰当的想法取代旧的想法，并用更符合圣经的思想取代旧的思想。这本小册子的最后几页旨在帮助你建立这些新习惯。祷告、经文和圣灵是耶稣使用的神赐资源，现如今，你和我也能获得这些相同的资源。

一、祷告祈求

无论争战是什么，我们容易把祷告当作应急按钮——我们只在有需要时按下这个按钮。然而，圣经里有 650 多个祷告范例。这些是你在祷告生活中成长的优良资源。接下来几页提供了两种不同的祷告模式，以及神的名字与性情清单。

二、查考圣经

对神有不断加深的认识和信心，这对战胜愤怒来说至关重要。神

有个性情尤其值得一提：祂的饶恕、忍耐和仁爱。我提供了在这些领域的 28 天读经计划。你还会发现 150 节核心替代性经文。为协助经文检索，我还加进去了可直接应用于愤怒的 20 节圣经背诵段落。

三、依靠圣灵

为了战胜愤怒，依靠圣灵是必要的。顺着圣灵而行，以此养成新的习惯，这是我们每日依靠圣灵的表达方式。“3 个责任圈”这一图表描述了神和我们在改变中的责任。

一、祷告祈求

1. 两种祷告模式

(1) 10 分钟祷告模式：PRAY

PRAY 这一离合诗（译注：在离合诗中，各行文字的英文首字母组成了一个新词）是祷告的一种记忆方式。这种祷告可以短至几分钟，也可以根据神的带领延长时间。PRAY 代表的是赞美（英文 Praise）、悔改（英文 Repent）、请求（英文 Ask）和降服（英文 Yield）。

① 赞美

在祷告开始时，因着神是**谁**、**做了什么**和**为什么**而赞美神。通过思考神的性情来赞美他是**谁**。当你记念他**做了什么**，你就是在默想他的作为。最后，记念神**为什么**这么做。这常常是因为他对我们的慈爱（诗篇 100:5）。

② 悔改

你在思考神做了什么之后，就能容易地想到你还没有做什么。悔改是我们记得自己的错误并从那里回头。祷告中的谦卑悔改表明依靠圣灵被神重建。真实的悔改包括我的行动和态度（腓立比书 2:5）

③ 请求

耶稣教导我们可以向神**请求**。保罗给了我们一系列的祷告事项（见歌罗西书 1:9-12）。经文中祷告的属灵本质能帮助我们为自己和他人祷告。

④ 降服

耶稣成长到如此地步，祂甚至可以说：“不要照我的意思，只要照你的意思”。将自己的愿望降服（不论刚开始多么艰难）是祷告的一个核心要素。你在提出请求后，确保将你的愿望降服。

(2) 祷告模式：哈巴谷祷告

先知哈巴谷感到愤怒和迷惑。他知道自己的国家存在问题，但跟迦勒底人相比，他们的恶行实在是小巫见大巫。哈巴谷的愤怒体现在对神提出了一系列问题上。然后，当他肯定神的伟大和大能时，他的愤怒提问变成了安静信靠。这本以他命名的书卷，为在愤怒中挣扎的人提供了优秀的祷告模式。

① 向神诚实地提问（1:1-4；12-17）

在哈巴谷书第1章，哈巴谷提出了6个问题。这些问题之所以显露，是因为他看到这个世上的邪恶似乎跟他所信的神不一致。注意哈巴谷并没有责备神，而是**问**祂。《纳尔逊学习圣经》（*The Nelson Study Bible*）在一处注释中提到了神的回应：

神没有因这些问题而击打哈巴谷。祂回答了问题。主会亲自建立祂的国。祂会对所有人和所有国家负责。¹³⁶

¹³⁶ 拉德马赫（E.D. Radmacher），艾伦（R.B. Allen）和豪斯（H.W. House），《尼

当我们的问题是出于自己真诚需求答案的内心时，神不会反对我们提问。哈巴谷的榜样值得我们效仿。不要只是一味地沉浸在愤怒里，而是在祷告中把你的问题诚实地带给神。

② 拒绝任何已知的偶像 (2:18-20)

当我们没有得到想要的时，愤怒就可能产生。圣经把那些未得满足的欲望定义为偶像。哈巴谷在第 3 章的祷告之前承认，这些未得满足的欲望（偶像）是虚空。这在愤怒者的祷告生活中是重要的一步。思考一下：**什么欲望没有得到满足，你为何觉得对此的愤怒是有正当理由的？**一旦确定了自己的偶像，就要采取措施认罪悔改。承认你在哪一方面错误地认为偶像能够满足你。在敬拜中回头转向神。惟有祂能带来满足。

③ 回顾神的性情 (3:2-16)

哈巴谷在第 3 章的祷告中多次提及神的性情和大能。我们越多地深思神的性情，就越不容易产生激发愤怒的不满情绪。当你反复思考神的性情而不是自己的痛苦处境时，你就会发现自己对神的信靠增加

尔森研读版圣经》(The Nelson Study Bible) (Nashville, TN: Nelsons Publishers, 1997).

了，信心也坚固了。

④ 再次肯定你对神的信靠（3:17-19）

哈巴谷在结束祷告时明确肯定了神的信实，这是经文中最有信心的肯定之一：

虽然无花果树不发旺，葡萄树不结果，橄榄树也不效力，

田地不出粮食，圈中绝了羊，棚内也没有牛；

然而，我要因耶和华欢欣，因救我的神喜乐。

主耶和华是我的力量！

他使我的脚快如母鹿的蹄，又使我稳行在高处。¹³⁷

当你在愤怒中挣扎时，把你的重担交给神：① 向神诚实地提问，② 拒绝任何已知的偶像，③ 回顾神的性情，④ 并再次肯定你对神的信靠。

¹³⁷ 哈巴谷书 3:17-19

2. 祷告建议：30 天祷告默想神的属性

30 天祷告默想神的属性

以下清单是由导航会（the Navigators）网站所创建。30 天祷告默想神的名字和属性列表，可在网站（www.navigators.org）的工具栏中找到。每天思想神的一个属性，能帮助我们认识到神掌管人无法控制的领域。

1. **神是耶和华。**这个独立的、且是自我完全的存在的称呼——“我是自有永有的”——只属于耶和华神。我们对祂的恰当回应是：屈膝敬畏这位拥有所有权柄的神（出埃及记 3:13-15）。

2. **神是圣洁的耶和华。**一位与诸恶分别的神要求跟随祂的人洁净一切的恶（利未记 20:7, 8）。

3. **神是无限的。**神是无法测度的——我们无法用大小或数量定义祂。无始也无终，且是无限的（罗 11:33）。

4. **神是无所不能的。**这表示神是全能的。祂用话语创造出万有，并且万有（每个细胞、每个呼吸、每个意念）都靠祂托住。在祂没有

难成的事（耶利米书 32:17, 18, 26, 27）。

5. **神是良善的。**神是完全良善的彰显。祂对一切受造物满有恩赐和良善（诗篇 119:65-72）。

6. **神就是爱。**神的爱如此伟大，赐下祂的独生子，使我们能与祂相交。神的爱不仅充满着这个世界，并且还与我们每一个人亲密相交（约壹 4:7-10）。

7. **神是耶和華以勒。**“神必有预备”。正如祂过去凡事预备，现在和将来祂也必有预备。祂救人脱离罪恶，以喜乐油代替灰尘中的悲哀，并赐给所有那些被收纳进入神家的人天国子民的身份。（创世记 22:9-14）。

8. **神是耶和華沙龙。**“平安的神。”我们应认识神完全的平安。即使历经患难，神的平安超越我们的悟性并托住我们。这是我们被造本当成为的完全的样式。（士师记 6:16-24）。

9. **神是不变的。**神的一切所是，亘古长在。昨日今日直到永远，祂都是一样的。祂是完全且永不改变的。（诗篇 102:25-28）。

10. **神是超乎万有的。**我们不应只认为神是最高级别的存在，那只是承认了祂的卓越性。但祂不仅如此，神是超乎万有的，即祂是超

越被造宇宙万有之上的存在（诗篇 113:4, 5）。

11. **神是公义的。**神在一切事上尽都公义、圣洁、公平和公正。我们可以相信祂所行的全然公义（诗篇 75:1-7）。

12. **神是圣洁的。**神的圣洁并非只是我们以为的最佳样式中较好的一个。神是全然绝对毫无瑕疵的。祂的圣洁卓然不同，独一无二难以测度（启示录 4:8-11）。

13. **神是耶和華拉法。**这个名字的意思为“耶和華医治”。惟有神借着祂的儿子耶稣基督为人类的破碎带来了医治。福音是解决所有人身体、道德和属灵问题的良药（出埃及记 15:22-26）。

14. **神是自存的。**万有都属于神，并由祂赐下；一切被赐下的，都是藉祂所赐。而祂并不需要从自己赐给我们的一切当中得到什么。（使徒行传 17:24-28）

15. **神是无所不知的。**这意味着神是全知的。过去、现在或将来永远可能存在的一切，神都了如指掌。对祂来说，没有奥秘的事（诗篇 139:1-6）。

16. **神是无所不在的。**神无处不在，贯乎万有之中且充满万有，并离众人不远。耶和華说：“我岂不充满天地吗？”（诗篇 139:7-12）。

17. **神是满有怜悯。**神慈爱的怜悯是无限且没有穷尽的。借着基督，祂取走本应属于我们的审判并将之担在祂自己的肩上。祂所成就的工，为使所有人归向祂，从而活在祂所赐的义中（申命记 4:29-31）。

18. **神是至高权能的。**神掌管每一件大事小事，并且也掌管着我们的生命。作为至高权能者，祂必然是全知、全能的，并且借着祂的至高权能掌管整个被造界（历代志上 29:11-13）。

19. **神是耶和華尼西。**这个名字的意思为“神是我们的旌旗”。在祂的旌旗下，我们一次又一次得胜并说：“感谢神，使我们借着我们的主耶稣基督得胜”（哥林多前书 15:57；出埃及记 17:8-15）。

20. **神是智慧的。**神的一切作为都是靠祂的无穷智慧实现的。祂的作为永远是为了我们的益处，为使我们效法基督。我们的益处和祂的荣耀是密切相关的（箴言 3:19, 20）。

21. **神是信实的。**因着祂的信实，神持守了祂的约并实现了祂的应许。我们对未来的盼望依赖于神的信实（诗篇 89:1-8）。

22. **神是有义怒的。**神的义怒不同于人的愤怒，祂的义怒从不是反复无常、自我放纵或轻易发作的。而是祂对真实存在的邪恶之公义且必要的回应（那鸿书 1:2-8）。

23. **神是满有恩典的。**恩典是神的美意，是祂主动在人不配得的地方赐下恩典，并赦免我们无法偿还的罪债（以弗所书 1:5-8）。

24. **神是我们的安慰。**耶稣称圣灵为“训慰师”，并且使徒保罗写到，神是“赐各样安慰的神”（哥林多后书 1:3, 4）。

25. **神是伊利沙代。**这个名字的意思为“全能的神”，这位神是全然富足且慷慨赐予的，是一切祝福的源头（创世记 49:22-26）。

26. **神是天上的父。**耶稣教导我们祷告：“我们在天上的父”（马太福音 6:9），而神的灵教导我们呼叫：“阿爸，父”，这一亚兰文亲密用语类似于“爸爸”。这位创造之主关切我们每一个人，就仿佛我们是祂唯一的孩子（罗 8:15-17）。

27. **神是教会的头。**神子耶稣是教会的元首。头是用来看、听、思考并做出决定的身体部位，作为头，祂给出了身体（即教会）要遵行的命令（以弗所书 1:22, 23）。

28. **神是我们的代求者。**神子知道我们所受的试探，并为我们代求。祂为我们敞开门，让我们坦然无惧地向父神祈求怜悯。因此，神是真正祷告的创始成终者（希伯来书 4:14-16）。

29. **神是阿多奈。**这个名字的意思为“主人”或“主”。神，我

们的阿多奈，呼召所有属神的百姓承认自己是神的仆人，宣告祂有权柄作我们生命的主（撒母耳记下 7:18-20）。

30. **神是以罗欣**。这个名字的意思为“力量”或“大能”。祂超乎万有、大有能力。以罗欣是神的伟大名字，这体现了祂在与我们立约的关系中拥有至高的能力、权柄和信实（创世记 17:7, 8）。

取自导航会网站¹³⁸

¹³⁸https://www.navigators.org/www_navigators_org/media/navigators/tools/Resources/Praying-the-Names-of-God-The-Navigators.pdf

二、查考圣经

1. 读经建议：胜过愤怒的核心经文

核心替代性经文

以下经文用于进一步的查考。选择你所争战的愤怒形式，然后在代替一栏中回顾圣经段落。在圣经中的这一页贴上标签，然后划出经文以便迅速查询；或者考虑把你喜欢的经文写在 3*5 英寸的卡片上，以便查询。

用饶恕代替苦毒	用忍耐代替恼恨
列王纪上 8:46-48	诗篇 37:7-9
诗篇 32	诗篇 40:1
诗篇 51	诗篇 130:5
诗篇 103:10-14	箴言 15:18

诗篇 130:3	传道书 7:8, 9
箴言 10:12	以赛亚书 4:31
箴言 17:9	耶利米书 29:11
箴言 25:21	耶利米哀歌 3:26
传道书 7:20	罗马书 5:3-5
耶利米书 31:34	罗马书 8:25
弥迦书 7:18-20	罗马书 12:12
马太福音 6:14-15	罗马书 15:4, 5
马太福音 18:21-22	哥林多前书 13:4
马太福音 26:28	加拉太书 5:22
马可福音 11:25	加拉太书 6:9
路加福音 6:27, 37	以弗所书 4:2
路加福音 7:36-50	歌罗西书 1:11
路加福音 17:1-11	歌罗西书 3:12

使徒行传 2:38	帖撒罗尼迦前书 1:3
罗马书 12:20	帖撒罗尼迦前书 5:14
以弗所书 2:8-9	提摩太后书 2:24
以弗所书 4:32	希伯来书 6:12, 15
腓立比书 3:13-14	希伯来书 10:3-37
歌罗西书 3:13	雅各书 1:3, 4
腓利门书	雅各书 1:19-20
约翰一书 1:9	彼得前书 2:19-23

用爱代替愤怒	用深思熟虑的倾听代替嚷闹
申命记 6:5	出埃及记 7:13
申命记 10:19	列王纪下 17:14
申命记 15:7-8	尼希米记 9:17
申命记 30:6	以西结书 12:2
耶利米书 31:3	耶利米书 6:10
诗篇 18:1-4	耶利米书 7:13
诗篇 103:8, 17	耶利米书 13:17
诗篇 136:126	耶利米书 26:3-6
箴言 3:12	耶利米书 29:19
箴言 17:9, 17	耶利米书 32:33
马太福音 22:37-39	耶利米书 35:15

马太福音 25:35	撒迦利亚书 7:11-12
路加福音 10:29-37	诗篇 58:4
约翰福音 3:16-17	箴言 2:2
约翰福音 10:17	箴言 8:32-34
约翰福音 13:1, 34-36	箴言 12:15
约翰福音 14:23	箴言 18:13
约翰福音 15:9-13, 17	箴言 19:20, 27
约翰福音 17:24	箴言 20:12
约翰福音 21:15-17	箴言 25:12
罗马书 5:8	马太福音 7:24-27
哥林多前书 13:4-7	马太福音 11:15
哥林多后书 2:4	马太福音 18:15-17
加拉太书 5:13, 14	马可福音 4:1-20
以弗所书 3:17-19	马可福音 9:7

以弗所书 4:2	路加福音 10:39
帖撒罗尼迦前书 1:3	约翰福音 8:47
提摩太前书 1:5	约翰福音 10:27
提摩太前书 4:12	使徒行传 28:27
希伯来书 12:6	帖撒罗尼迦前书 2:13
彼得前书 1:22	提摩太后书 4:3-4
彼得前书 4:8	希伯来书 5:11
约翰一书 3:14-18	雅各书 1:19-20; 22-24
约翰一书 4:7-11, 16, 21	雅各书 5:16

用恩典和真理代替毁谤	用善行代替恶毒
撒母耳记下 9:1-7 (恩典)	撒母耳记下 9:1-13
诗篇 15:2 (真理)	尼希米记 9:17
诗篇 19:7-14 (真理)	以赛亚书 54:10
诗篇 37:25-26 (恩典)	弥迦书 6:8
诗篇 51:6 (真理)	那鸿书 1:7
诗篇 117:2 (恩典、真理)	撒迦利亚书 7:9-10
诗篇 119:89, 152, 160 (真理)	西番雅书 3:17
箴言 8:7 (真理)	诗篇 112:5
箴言 12:17 (真理)	箴言 3:2-4; 27-28
撒迦利亚书 8:16 (真理)	箴言 11:17
马太福音 18:23-35 (恩典)	马太福音 5:16; 43-48

马可福音 13:31 (恩典)	马太福音 25:34-36
约翰福音 4:23 (真理)	马可福音 8:34-37
约翰福音 8:13-18, 32 (真理)	路加福音 6:35
约翰福音 1:14-18 (恩典、真理)	路加福音 10:25-37
约翰福音 14:6 (真理)	路加福音 12:33-34
约翰福音 17:17 (真理)	路加福音 16:19-31
罗马书 5:2 (恩典)	约翰福音 13:35
哥林多前书 2:1-5 (恩典)	罗马书 2:13
哥林多前书 15:10 (恩典)	罗马书 11:22
哥林多后书 4:2 (真理)	加拉太书 5:14
哥林多后书 12:8-9 (恩典)	加拉太书 6:9-10
以弗所书 4:15 (恩典、真理)	以弗所书 4:32
以弗所书 4:25 (真理)	歌罗西书 3:23-25
歌罗西书 1:3-6 (恩典)	提摩太前书 6:17-19

歌罗西书 4:6 (恩典)	提摩太后书 1:16-18
提摩太后书 2:25 (真理)	提多书 3:4-7
提多书 2:11-14 (恩典)	希伯来书 6:10-12
希伯来书 4:16 (恩典)	希伯来书 10:24
希伯来书 5:2 (恩典)	雅各书 1:27
彼得前书 1:25 (真理)	雅各书 2:14-17
彼得前书 4:10 (恩典)	彼得前书 3:8-9
彼得前书 5:5, 10 (恩典)	彼得后书 1:5-7
约翰一书 1:6 (真理)	约翰一书 4:20-21

2. 读经建议：针对愤怒的 28 天读经计划

针对愤怒的 28 天读经计划

这些经文阅读是针对取代忿怒的六项属灵原则中的三个：饶恕、忍耐和爱。

(1) 饶恕

每日阅读

第 1 日：诗篇 32:1-11

第 2 日：路加福音 7:36-50

第 3 日：以弗所书 2:1-9

第 4 日：诗篇 103:1-22

第 5 日：路加福音 17:1-11

第 6 日：腓利门书 1-25

第 7 日：诗篇 51

每日应用

当你阅读这些经文时, 思考: (1) 饶恕在这段经文中是如何体现的?

(2) 神已饶恕你什么样的过犯?

(3) 你有没有拒绝饶恕某人并因此给了苦毒立足之地?

第 8 日：马太福音 18:15-22

第 9 日：马太福音 18:23-35

(2) 忍耐

每日阅读

第 10 日：箴言 15:18； 19:11； 25:15

第 11 日：雅各书 1:16-21

第 12 日：彼得后书 3:8-13

第 13 日：罗马书 15:4-7

第 14 日：希伯来书 6:9-20

第 15 日：诗篇 37:1-11

第 16 日：希伯来书 12:3-11

第 17 日：传道书 7:5-14

第 18 日：雅各书 5:7-8

每日应用

当你阅读这些经文时，思考：

(1) 有哪些益处被应许给了忍耐的人？

(2) 神以什么方式对你忍耐？

(3) 爱

每日阅读

第 19 日：箴言 3:12； 17:9， 17

第 20 日：路加福音 10:29-37

第 21 日：撒母耳记下 9:1-13

第 22 日：哥林多前书 13

第 23 日：约翰一书 4:7-11， 16， 21

第 24 日：约翰福音 13:1， 34-36

第 25 日：路加福音 10:25-37

第 26 日：约翰福音 21:15-17

第 27 日：约翰一书 3:14-18

第 28 日：马太福音 22:37-39

每日应用

当你阅读这些经文时，思考：

(1) 神的爱如何体现在这段经文里？

(2) 我应当如何回应神的爱？

(3) 我可以采取哪些措施更好地爱他人？

3. 经文检索建议：防守与进攻

经文检索方法建立在三个前提之上：（1）经文为抵挡试探提供了坚固**防守**。因此，下文列出的前 10 节经文被用在抵挡试探的谎言/真理公式中。（2）经文为减弱试探诱惑提供了有力**进攻**。因此，接下来的 10 节经文被用来学习神的性情和福音的本质。好好爱神并感激福音可以减弱试探的诱惑。（3）我们若能**理解**所记忆的词语并将其**应用**在生活真实挑战中，就可以最好地掌握经文。因此，死记硬背的方法对抵挡罪恶是无效的。

（1）防守：抵挡欺骗者谎言的圣经真理

谎言 1：当你以愤怒回应时，他人更有可能改变。

真理：雅各书 1:19-20

谎言 2：当你以愤怒回应时，他人会认真对待你。

真理：箴言 14:29

谎言 3：你不断跌倒。你永远不会战胜愤怒。

真理：腓立比书 1:6； 4:13

谎言 4：如果你推延处理愤怒，明天就会好起来的。

真理：以弗所书 4:26-27

谎言 5：你无法改变——你就是这个样子。

真理：哥林多后书 5:17

谎言 6：愤怒是你向他人显示自己坚强的方式。

真理：箴言 16:32

谎言 7：你以愤怒回应是对的，因为他人伤害了你。

真理：罗马书 12:19

谎言 8：你的困境使你愤怒。

真理：腓立比书 4:11-12

谎言 9：除了发怒，你别无选择。怒气就这么发作了。

真理：罗马书 6:16

谎言 10：你受到恶待和冤枉——你有权利愤怒。

真理：彼得前书 2:21, 23

(2) 进攻：圣经关于神和福音的应许

应许 1：神的保护是完全的。

经文：诗篇 18:30；那鸿书 1:7

应许 2：神爱我，并喜悦为我行事。

经文：西番雅书 3:17

应许 3：在我无助时，神搭救我。

经文：歌罗西书 2:13-14

应许 4：没有什么能让我和神的爱隔绝。

经文：罗马书 8:35, 37

应许 5：神向不配得的人施以忍耐。

经文：彼得后书 3:8-9

应许 6: 神掌管一切。

经文: 但以理书 4:34-35

应许 7: 当我软弱时, 神使我刚强。

经文: 以赛亚书 41:10, 13

应许 8: 我虽失败, 神却恩待我。

经文: 哥林多前书 15:10

应许 9: 对神来说, 没有难成的事。

经文: 耶利米书 32:27

应许 10: 神是值得信靠的。

经文: 诗篇 25:14-15

访问 www.biblicalstrategies.com 以购买这 20 张经文记忆卡片, 每张卡片背面附带有用的注释。

三、依靠圣灵

1. 让圣灵控制思想的建议

我们在跟他人交往时，如果他们没做我们认为对他们最好的事，我们很容易感到愤怒。哪怕我们的动机是正确的，我们容易受试探通过愤怒的回应来操纵他们。比如，我们想帮助有毒瘾的朋友或处于虐待关系的人。然而，当他们忽视我们的建议时，我们应当如何回应？那正是我们的罪性愤怒常常暴露的时候。幸运的是，提摩太后书有一段经文肯定了你的责任，并释放你脱离愤怒和操纵的倾向。



然而主的仆人不可争竞；只要温温和和地待众人，善于教导，存心忍耐，用温柔劝戒那抵挡的人。（提后 2:24-25 上）



或者神给他们悔改的心，可以明白真道。（提后 2:25 下）



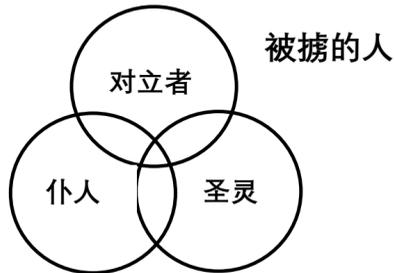
叫他们这已经被魔鬼任意掳去的，可以醒悟，脱离他的网罗。（提后 2:26）

这 3 个圈代表了这段经文中的 3 个参与者。标为“仆人”的圈代表你和与你对立的人的回应。第 24、25 节针对我们如何回应给出了 5 点提醒。第 2 个圈相当于神和祂在破碎关系中的角色。最后一个圈代表处于对立关系的人。我们把他称为对立者。第 26 节给出了他所处的挑战性属灵状态：他是被掳的人。我们容易把对非法药品上瘾的家庭成员或执意悖逆父母的青少年想象为“被掳的人”。他们的行为常常体现出他们拒绝对自己的选择负责。当他们不对自己的错误负责

并因自己的选择责备他人时，我们很容易以愤怒回应。父母尤其容易有这样的回应：我们认为自己的回应越是愤怒，我们就越有可能说服儿女他们需要改变。雅各严厉地告诫我们，事实并非如此：

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神的义。¹³⁹

2. 让圣灵控制生活的建议



- 不可争竞
- 温温和和
- 善于教导
- 忍耐
- 温柔

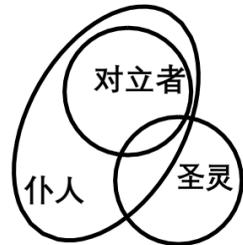
带来变化

¹³⁹ 雅各书 1:19-20

提摩太后书的经节对雅各的告诫给以肯定，该处经文提醒我们，每个人在受试探发怒时该如何回应他人。以下的圈体现了恰当的圣经模式。我们不应通过愤怒操纵我们的对立者，而应当表达温和、忍耐和温柔。如此的回应给了圣灵时间和空间使被掳的人产生变化。

在以上图表中，3个圈在一个小的区域重叠。然而，因为我们错误地认为自己可以控制他人，我们容易为带来变化而行为过激。我们如此做最明显的方式之一就是对他发怒。你可以看出，如此的姿态使我们压倒了对立者并侵犯了圣灵的管辖区域。

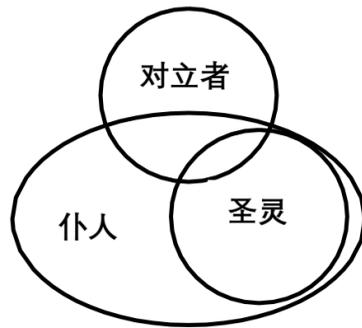
- 受挫
- 愤怒
- 操纵
- 控制
- 放弃



当我们如此做时，我们不再温和、温柔或忍耐地对待他人。我们在试图让他人做我们认为最好的事时，受挫、愤怒和操纵取代了那些基督徒的品性。

基督徒也可能因试图在他人生活中充当圣灵的角色而犯错。当这样的错误发生时，我们不再怀着怜悯的心进行圣经辅导，而是用自己的想法取而代之。我们的辅导是为了让人感到愧疚，并且我们用言语羞辱他人。

- 独裁
- 愧疚感的驱动
- 羞辱
- 律法主义
- 属灵虐待



对这两种“过激行为”的解决方法是回到提摩太后书的清单中：

然而主的仆人不可争竞；只要温温和和地待众人，善于教导，存心忍耐，用温柔劝戒那抵挡的人。

当我们专注思考提摩太后书的清单时，我们是在承认，自己并不能给被掳的人心里带来真实的改变。无论有多少愤怒、愧疚和羞辱，

这都无法给人心带来真实的改变。只有圣灵能释放他们。然而，当圣灵改变一个人时，我们可以做圣灵手中的工具。再次仔细地看看提摩太后书 2 章 24 至 26 节的这些品性：

不可争竞；温温和和地待众人；善于教导；存心忍耐；温柔

按照 1 至 10 分的评分制，你如何给自己打分？你今天在试图战胜愤怒时，能采取什么措施增加这些有基督样式的品性？

菲尔·莫泽（Phil Moser）简介



菲尔是《圣经策略系列丛书》的作者，也是一位牧师、活跃的博主及大会讲员。他拥有商务管理理学学士学位，并于加利福尼亚州太阳谷的马斯特神学院（The Master's Seminary）获得神学硕士学位。

他目前担任新泽西州苏埃尔圣经团契教会（Fellowship Bible Church, Sewell）的教导牧师。同时，他亦在加利福尼亚、佛罗里达、纽约、阿尔巴尼亚、韩国、德国、匈牙利和乌克兰等地的多所机构担任本科及研究生阶段的兼职教授，教授内容涵盖圣经、神学、护教学、讲道学与辅导等课程。

他成长于印第安纳州的乡村，青少年时期随全家迁居南加州。他与妻子许姆（Shu）结婚 30 多年，婚姻美满，曾共同生活于加州、纽约及新泽西州，育有四个子女。

菲尔热爱从圣经中认识神的真理，并乐于与人分享这些真理在日常生活中的实际应用。他喜爱各类音乐，热衷于苍蝇钓鱼（即便钓不到鱼也乐在其中），并为印第安纳州的所有篮球队加油助威。

若您希望邀请作者到您的小组分享，可通过“[圣经策略](#)”网站与他联系。

《圣经策略系列丛书》简要介绍

您可于以下平台获取资源：

◆ [研经工具平台](#) ◆ [华人家庭事工](#)

本系列书籍包括：

[《正如耶稣：健康成长的圣经策略》](#)

[《欲望的死胡同：胜过自怜的圣经策略》](#)

[《在风暴中安全无虞：胜过焦虑的圣经策略》](#)

[《对抗怒火：胜过怒气的圣经策略》](#)

[《抢回时间：胜过拖延症的圣经策略》](#)

[《争战的力量：抵挡性诱惑的圣经策略》](#)

 研经工具

网址：daoyanjing.com

邮箱：office@ircbookschina.com