

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

Published by Biblical Strategies.

Distributed by Send the Light.

Visit our Web site: www.biblicalstrategies.com

All rights reserved.

圣经策略 (Biblical Strategies) 出版

发光 (Send the Light) 发行

版权所有。

© 研经工具

《对抗怒火》电子图书资源由研经工具与原单位签订合同而获得使用权。

严禁一切不符合其原定用途或原出版单位规定的的使用。

本书为内部资料，仅供个人或小组学习使用，不得用于商业目的。

任何单位或个人均不得以任何形式利用本资源进行出版

(包括编辑加工、印刷复制和发行)、定价及销售。

违反上述声明的行为可能会涉及法律责任。



研经工具

网址: daoyanjing.com

邮箱: office@ircbookschina.com

对圣经策略的支持

可以用两个词来总结菲尔·莫泽：符合圣经又切合实际。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发生了改变。

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之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和那些寻求额外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符合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，并且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。他是当今最有天赋的沟通者之一；他具有非同寻常的能力以极其个人和实际的方式传达圣经的真理。我们的客人和学生评价他为多年备受喜爱的人物。对于你下次的会议或演讲机会，我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

菲尔牧师的著作体现出他竭尽全力地帮助个人既理解又在日常生活中遵行神的道。作为一位有经验的辅导员，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需要帮助。我推荐这种阐明真理、呼召顺服并解释“如何做到”的结合。

兰迪·帕滕 (Randy Patten)

注册圣经辅导员协会 (Association of Certified Biblical Counselors)

培训和晋级主任

作为一位教育者，菲尔·莫泽是独具天赋的。他的教学技巧使他得以用所有读者都能理解的语言清晰解释难懂的概念。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。当我听他的教导时，我总会有更多的收获。更多的知识，更多的领悟、更多的理解和更多的盼望。当我在圣经或基督徒生活上有问题时，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，便于门徒培训的使用。

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

对抗怒火

点燃火柴	6
第一部分：像神那样思考	
一个词是不够的	7
<i>定义核心圣经用语</i>	
信仰确实重要	18
<i>理解愤怒者的信仰体系</i>	
第二部分：像耶稣那样做	
操练义怒	22
避免恶怒	26
第三部分：靠着圣灵而活	
圣灵的果子如何避免愤怒	29
神的军装如何抵御愤怒	31
熄灭怒火	34
实际建议	35
祷告	
<i>祷告模式和神的名字</i>	36
圣经学习	
<i>150 个核心取代段落, 28 天读经计划</i>	42
检索经文	
<i>针对克服愤怒的 20 节核心背诵经文</i>	47
依靠圣灵	
<i>3 个责任圈</i>	49

点燃火柴

只需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，快速地蔓延露营地，使她无力扑灭。正如人们所知，海曼火灾（the Hayman Fire）是科罗拉多州历史上代价最惨重的火灾。它耗费了 3 千 9 百多万美元的资金，破坏了 133 座房屋，并烧毁了将近 14 万英亩的地。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。她知道自己的一个简单行为可能造成的破坏，但她认为自己会是例外。可悲的是，她不是例外。

如果你在愤怒中挣扎，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，你是无法靠意志来控制的。它继续燃烧——你的一部分希望它如此。后来当怒火熄灭时，你望着烧焦的废墟，悔恨交加。你的配偶变得冷漠并回避你的触摸。你女儿的目光充满着诡秘和恐惧。你的朋友用脆弱的借口回避跟你在一起。你的工作档案中甚至有备忘录，清楚地提醒你不能再有下一次。尽管你对过去的行为感到难过，你的手里仍然握着一根火柴，并且你感到有类似的冲动想要点燃它。当你回顾过去时，你所受的委屈似乎无法辩护你的回应，但在怒火升温时很难记住这一点。

这本书是关于如何使你在生活中看到过去的风景不仅是木炭和灰烬。我们将按照三个指导原则沿着改变的路径走出烧焦的森林。我们将学会：（1）像神那样思考；（2）像耶稣那样做；（3）依靠圣灵生活。因此，你为何不加入我们？毕竟你不是唯一一个握着火柴站在那里的人。所以在你点燃它之前，为何不学习如何放下火柴并离开森林？

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

像神那样思考

一个词是不够的

圣经使用了多个词来描述愤怒。这既有帮助，又有说服力。有帮助，是因为它把愤怒分成了我们可以研究的若干部分，这使我们能够探索愤怒显露的各种方式。有说服力，是因为你也许还没有意识到你有愤怒的问题，并且你将很快发现你有这个问题。有帮助，是因为一旦你把自己表达愤怒的方式隔离出来，你就可以开始思考如何改变。有说服力，是因为一旦你知道应当如何回应，你就有责任付诸实践。我们在以弗所书 4 章 31 节找到跟愤怒的人相关的六个词：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，并学会如何用一种敬虔的品质取代。

(1) 苦毒：固执地拒绝释放伤害你的人。

“苦毒”一词在圣经中被用来描述犹太人在逾越节吃的苦菜，这让他们想起被法老奴役时在埃及所受的残酷待遇。²先知耶利米用这个词描述他拒绝跟周围的人一起庆祝或欢乐。他坚持独自一人。³在圣经时代，希腊人用一个词来描述苦毒，它的意思是“一种持久的愤恨，心里拒绝和解”⁴。纳尔逊·曼德拉 (Nelson Mandela) 曾说：“愤恨如同喝下毒药，然后希望它会杀死你的敌人。”⁵

一个苦毒的人会有意识并且刻意地愤怒。他拒绝放下所受的伤害。他执意要让另一人付出代价。然而，圣经指示我们要体贴圣灵⁶，苦毒的人却拒绝放下自己的痛苦。当他总想着自己如何受委屈，他说服自己愤怒是有理由的。他让自己在脑子里完全相信他对事实的理解，于是他继续暗中指控冒犯他的人。当他如此做时，苦毒就不断增加。这会很快影响到他生活的其他方面。

有时，这种苦毒不是专注于冒犯的人，而是一个人所处的境况。拿俄米就是一个例子（她的故事在路得记中）。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（意思为苦），以此表达她的愤怒。拿俄米是对生活境况感到苦毒的一个例子。但由于神因着祂的主权掌控一切境况⁸，这种人的不满最终是指向神。尽管饶恕的心应当取代苦毒的心，圣经从未说我们要饶恕神，记住这一点很重要。饶恕是给与那些故意伤害我们的人。⁹神没有这样做过，祂也不会这样做。¹⁰圣经人物约伯和旧约先知哈巴谷认为神做了不公义的事，并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。我们在整本诗

² W.E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of New Testament Words* (McLean, VA: Macdonald Publishing, 1989).

³ 耶利米书 15:18

⁴ William Barclay, *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

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

篇中看到在困境中真实挣扎的人——并且他们坦然地如此分享¹¹——但他们几乎无不例外地在悲伤的结尾纪念并肯定神性情的某个方面。¹²这是处理对神苦毒的恰当方式。

取代苦毒：饶恕

在人面前，战胜苦毒的圣经策略是饶恕。饶恕是承诺免除你认为冒犯者因造成的伤害而应得的惩罚。¹³苦毒的人常常会坚持认为，冒犯者不配得饶恕。这将愤怒的人放在审判者的位置，并只能进一步激起他的苦毒。然而圣经却没有教导说，你饶恕冒犯者是因为他们配得饶恕。它教导的是，你饶恕某人，因为你在最不配得饶恕时神饶恕了你。我们在紧接所学经文的下一句中读到：“并要以仁慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样[强调为附加]。”¹⁴

有一次我在教导饶恕，这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，有的伤害是如此的深，饶恕是不可能的。那周后来我们见面了，她分享了自己的悲伤故事。她的兄弟因向家人犯罪而在监狱服刑。她因为苦毒而从未在监禁期探访过他，可现在他快被释放了。当我听她倾诉恼恨时，我惊讶地发现她的兄弟并不是唯一被囚禁的人。我将此发现告诉她，她哭了。过了一会儿，她抬起头注视着我：“我该如何解脱出来？”我深深地吸了一口气，知道我们在处理一个痛苦的话题。“你有没有使他直面自己的错误，分享你的痛苦，并告诉他应当恳求你的饶恕？”她摇了摇头。“你知道自己为什么还没有如此做吗？”她再次摇头。“也许你是害怕他可能会恳求，然后你得做出选择。”这句话悬在半空中，直到她的声音打破了沉默：“我想，我们的谈话到此为止。”我陪她走出门，感谢她有勇气分享如此痛苦的经历。两周后在礼拜结束时，我看到她走过会堂。她快速地走向我，满面的笑容取代了阴沉的愁容。“我做到了，”她说，“我去监狱探访了我的兄弟，并放下了他所造成的伤害。”“他自由了，”然后她若有所思地补充到，“我也自由了。”

五年后我在另一个教会讲道，当我望着会众时，我看到了同样的女子。她仍然面带同样的笑容，跟我们上次见面一样。礼拜后，她再次感谢我鼓励她修复与兄弟的关系。“他出狱两年后去世了，”她说，“我很感恩在这么多年后能跟他修复关系。”当她把我介绍给跟她在一起的另一个兄弟时，他说：“谢谢你让我的姐姐自由。她在痛苦中被困了很多年。”当他们转身离开时，我突然想到：*苦毒是我们自己设立的牢房，而饶恕是打开狱门的唯一钥匙。*

¹¹ 诗篇 13, 73, 88, 142

¹² 诗篇 13:5-6 ; 73:23-28 ; 142:5。哪怕诗篇 88 篇表达了抱怨却没有纪念神的性情，它却被夹在诗篇 87 篇和 89 篇之间，而这两篇诗篇却纪念了神的性情（诗篇 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).

¹⁴ 以弗所书 4:32

(2) 恼恨：怒气的大爆发

“恼恨”这个圣经用词被理解为怒气的大爆发。它源自希腊文 *thymos*，意思为空气、水或地面的剧烈运动。¹⁵按照此意，它很好地描绘了常被隐藏或意想不到直至突然爆发的那种愤怒。地震使我们措手不及；龙卷风不会预报其目的地；海啸是无可预测的。这些自然灾害也体现了这个词所隐含的剧烈和破坏程度。当地震来临时，几百年的发展可能会在短短几秒内变为废墟。*Thymos* 一词描述了一个脾气暴躁的人所带来的破坏。

这个词在整本圣经中被译为“怒气”、“烈怒”、“忿怒”、“大怒”或“恼怒”。¹⁶它在新约中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，约翰在此书记载了他对神在末世公义解决一切的异象。因为圣经申明神是完全的¹⁸，祂的审判和伴随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。恼恨描述了审判的破坏性结果。因为我们的审判——不像神的审判——是不完全的，圣经不鼓励我们表达自己的恼恨。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
- 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

这位在 9 岁儿子的足球赛上怒言大发的父亲做出了某种判断。也许他认为裁判漏判；教练没有给他儿子更多赛场上的时间；或者他的儿子没有尽全力拼搏。我们把这个过程称为发脾气，但事实上，判断发生在先。判断之后是回应。如果我们只处理脾气的发作，成效会是短暂的。如果我们认为这是由境况所导致的，我们就错了。我们在怒气爆发之前首先对境况做出了判断，记住这一点很重要。我们面对一个冲突，然后在心里说：“这是不对的！”因为似乎没有其他任何人注意到了这种不公平，我们就大发脾气，以周围人都能听见的声音大吼我们的反对意见。我把这称为 *thymos* 时刻，它发生得如此迅疾，以致人们觉得这似乎是单独一件事。但事实上，这是判断并紧随回应。把它想象为地震：板块在地面下若干英里处移动，过了一些时候，你的房屋开始剧烈摇晃。与此类似，我们在判断之后做出了回应。我们对迅速做出并常常缺乏理性的判断过于自信，这使脾气的发作看似合理。

¹⁵ G. Kittel, G. Friedrich, & G.W. Bromiley, *Theological Dictionary of the New Testament* (Grand Rapids, MI: W.B. Eerdmans, 1985).

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

²¹ 歌罗西书 3:8

²² 加拉太书 5:19-20

取代恼恨：忍耐

但圣经提醒我们，我们不应当总是相信自己对一种情况的主观评估。我们的判断可能是错的。我们需要耐心地等候神的作为。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。惟独祂能够做出最彻底最准确的审判，并给以恰当的回应。尤金·彼得森（Eugene Peterson）在《消息》（*The Message*）中如此翻译罗马书 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。’”

为了克服脾气暴躁，你必须在判断时忍耐，而不仅仅在脾气发作时忍耐。这是不容易的，但神赐给我们圣灵在这些艰难处境中确切地引领我们。谦卑地接受这一现实，那就是你可能没有掌握所有的细节。承认你不完全知道另一人所想的事。不要只是无意识地认为你的判断是正确的。在指责之前先提问。记住经文的话：不要自以为聪明。尽管你不是全智的，神却是。因此，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) 忿怒：稳定持续的气愤——缓慢的燃烧

Thymos 描述的是一种爆发并留下破坏的愤怒，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回应的人的愤怒。当他花时间思考时，他不是寻求用以替代的属灵品质或耐心等待神。²⁴他反而执意停留在伤害、论断和气愤中。圣经评论员威廉·巴克利（William Barclay）如此评论 *orge*：

一种长期的愤怒.....一个使愤恨保持恒温的人的愤怒；这种人不断琢磨着他的愤怒，并不容许它消失。²⁵

持有这种愤怒的人完全相信自己有权利发怒。

当我们专注地认为自己如何被伤害，我们就产生了一种权利感。这正是先知约拿有的那种权利，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。在它里面有确信。这个人不会轻易相信自己错了。他们对结论投入太深，不会轻易屈服。正如约拿，当我们选择专注自己如何被伤害，我们会发现愤怒是一种网罗——也许是一种温暖诱人的网罗，但依旧是

²³ 罗马书 12:14-19

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)).

²⁵ William Barclay, *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

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：

“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，因此他们只试图在情感层面上控制它。有趣的是，大众文化以同样的方式描述爱，它更多是情感，而不是选择。³¹然而，当愤怒和爱触及我们的情感层面时，它们不完全是感觉。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·巴克利对 *orge* 一词的定义也阐明了这一点。愤怒的人琢磨、深思并沉湎于令他发怒的事。他是在选择思考激起愤怒回应的事。如此想象一下：你的思想是情感的燃料，而你的情感成为确信的基础。当你琢磨并沉湎于所受的伤害时，你是在给那些情感添加燃料。当你为情感添加燃料时，它们似乎燃烧得更旺。你觉得它们似乎正发生在你身上，你似乎是这个过程里的被动接受者，而不是主动行动者。正是你在用自己的想法挑旺情感之火，这一点很容易被忘记——哪怕暂时被忘记。

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，我们更容易认为它们是以事实为基础的。事实上，它们只是以我们的想法为基础。我们因骄傲而认为，我们的想法是以事实为基础的。这就是约拿为何如此确信自己发怒是合理的，哪怕他没有这样的权利。他在自己认为错误的事上沉湎如此之久，以致他确信这是真实的。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，他在愤怒中固执地拒绝让神施怜悯于尼尼微人。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，却执意要他们被毁灭。约拿不愿让自己的想法与充满恩典怜悯的神的想法一致。他若这样做了，就会停止挑旺自己的情感之火并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，我们的思想过程总是选择的过程，哪怕我们不觉得如此。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“信仰真的很重要”，29-34页）。

取代忿怒：爱

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取代它。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。当我们相信自己受到伤害时，我们很容易感到没有被爱。我们的想法围绕我们的伤害和痛苦旋转。但如果有一则消息是如此直白、强烈并有效以致它压过了你的权利感，这将会怎样呢？有一则消息提醒你，毫无疑问，你是被爱的。福音的消息就是如此：*神爱世*

²⁹ 歌罗西书 3:8

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为发生在你身上的事，而不是你做出的一种选择 (约翰一书 3:16)。

³² 约拿书 2:2, 4:2

³³ 提摩太后书 1:7

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取代沉湎于你的愤怒想法。耶稣的一生见证了这一点：

- 在祂最有需要的时刻，最亲的朋友背弃了祂。³⁵
- 祂花了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
- 变化无常的人群对抗祂，五天之前这些人却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恶怒。然而，注意耶稣如何指引自己的想法。我们在约翰福音第 17 章读到祂最后被记载的祷告：“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担起权利的重任，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

当祂深思父的爱时，祂就能很好地爱他人，并避免恶怒的试探。⁴³如果我们坚持效仿基督，你能想象其可能性吗？

(4) 嚷闹：爱争论的、公开的争吵

苦毒、恼恨和忿怒始于愤怒的内在表达，但它们不停留于此。它们很快体现在我们的关系中。这些关系中出现了争议，并且我们开始公开争吵，而嚷闹正是形容此现象的词。它描述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、打断人说话和争吵。英文词 *clamor* 是对希腊文词 *krauge* 的翻译。这个词根的意思为“大声喊叫”。⁴⁴这个希腊文词其实是拟声词——意思为发音正如其本身。它的发音像是乌鸦的啼叫。⁴⁵

我是在印第安纳州的乡下长大的。我上中学时，放学后我马上把书包搁在家里，然后去树林里。那些林中跋涉是宁静的。我们的树林充满了野生动物，当它们察觉有人在时，就会隐藏起来。我唯一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，警

³⁴ 约翰福音 3:16

³⁵ 马太福音 26:31

³⁶ 马可福音 14:45

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

⁴³ 有关义怒与恶怒之间的区分，见 35-46 页。

⁴⁴ G. Kittel, G.W. Bromiley, & G. Friedrich, *Theological Dictionary of the New Testament* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1964), Vol. 3, 898.

⁴⁵ W.E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of New Testament Words* (McLean, VA: MacDonald Publishing, 1989), Vol. 2, 103.

告林中万物它发现了闯入者。哪怕我预料到那只老乌鸦会叫，我还是会受惊跳起来。它的声音打破了林里的静寂。这就是嚷闹一词背后的含意。我们愤怒公开的争吵打破了平安的静寂。

在整个新旧约中，*嚷闹*一词都富含情感；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。尽管它可能恰当描述了公开表达的痛苦，它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、工作上甚或教会中的交谈。你也许有过这样的交谈，谈话总是被打断，双方都想压倒对方，表达自己的观点胜过让对方说完话。当打断不管用时，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、叫喊和重复从某种程度上使我们的争论更有说服力。对那些旁观者来说，我们的声音就如同飞越宁静树林的乌鸦。我们持续的**鸦声**除了扩大嚷闹之外毫无意义。

取代嚷闹：深思熟虑地倾听

圣经对减弱人际关系中嚷闹的答案是增加深思熟虑的倾听。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

给他人荣誉

当我们不赞同某人时，我们往往容易打断他们。但如果我不愿让你说完话，这常常是因为我过于高估自己的意见。⁴⁹我认为，我必须说的话应当胜过你必须说的话。再次听听雅各的警告：要**快快地听**，**慢慢地说**[强调为附加]。他的话表明，我们不当只是敷衍了事地听，或者等候时机控制对话，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 8 个印象深刻的字阐明了这一点：**先求理解，再被理解**。⁵⁰用心操练这些字，嚷闹就会停止。深思熟虑地倾听正是如此。理解另一人想说的话比让他们理解我们的话更重要。这并不意味着我们总会达成一致。但它确实意味着我们将先听后说。我们可能仍然没有完全理解对方的观点，但我们至少如此尝试了。在对话中哪怕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。当我们的嚷闹加剧时，它常常揭露了怪异的盟友：无知和骄傲。你也许见过这个保险杠贴纸：**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。他的意见已定。如此的骄傲不仅阻碍良好的倾听，还阻碍学习。如果我们看不到倾听他人的价值，我们就失去了从他人身上获取智慧的机会。箴言中的一些话阐明了这一点：

- 多言多语难免有过，禁止嘴唇是有智慧。⁵²

⁴⁶ 出埃及记 12:30

⁴⁷ 使徒行传 23:9

⁴⁸ 雅各书 1:19-20

⁴⁹ 罗马书 12:16

⁵⁰ Steven Covey, *The Seven Habits of Highly Effective People* (New York, NY: Free Press, 1989).

⁵¹ 罗马书 12:16

⁵² 箴言 10:19

- 寡少言语的有知识；性情温良的有聪明。⁵³
- 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，你就带给说话者荣誉，并从他的话中获取智慧。

(5) 毁谤：刻意伤害的话

我在牧会的工作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——并且我仔细地听——我常常能发现他们为何认为自己如此。我的线索之一是，在他们愿意毁谤某人时仔细探查。一个妻子会说：“你从不那样做。”她的丈夫会回应到：“你真是个骗子。”双方都因毁谤而有错——他们在选择用词以刻意伤害对方。

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。如果你想改变，就要专业地了解我们从真理走向谎言（毁谤的第一步）的一些方式，这将是有益的。

第一种方式：把表述从语境中取出，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，把表述从语境中取出，并给以不同的意义。你也许记得在生活中的某个时候，有人引用你的话，你却回应到：“我确实说了这些话，但我的意思不是这样的。”有人单单把你的表述从语境中取出，然后赋予他自己的意思。

我曾听过关于一个都市匪徒的故事，跟他一起犯罪的弟兄哈利死了。当这个匪徒跟将要主持葬礼的牧师见面时，他执意要哈利被追颂为“圣徒”。牧师因这样的表述而困扰，因为他不知如何包含这个词却同时持守廉正。他在准备悼词时，突然想到一个主意。他微笑了，并写了下来。葬礼的日子到了，牧师走到讲台，匪徒坐在前排。他的悼词亲切却又真实。他没有否认这个弟兄犯下的罪，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，但跟他在这里的弟兄相比，”他用手示意前排，“哈利是个圣徒。”

尽管这个故事很诙谐，这种人际关系策略的含意却不是如此。脱离语境并被另加意义的言语就成为谎言。当人们彼此诽谤时，婚姻成为毒剂，子女成为挑拨离间者，并且家庭可能破碎。把表述从语境中取出，掺入邪恶的意图，加上你自己的意思，然后反复地讲述。很快，你周围的人就会开始相信你所信的。简而言之，要毁谤一个人并不难。

⁵³ 箴言 17:27

⁵⁴ 箴言 18:13

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

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”，不论是我们说出的话或没说的话。⁵⁶但你在过去曾经不诚实这一事实并不能把你断定为说谎者。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，我们改用名词。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。说“我打过高尔夫球”跟说“我是个高尔夫球手”是完全不同的。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，我们也过于骄傲。这就是诽谤——它损害了我们谈及的人的名誉。从基督徒的角度来说，哪怕这个人多次冒犯，却认错悔改⁵⁷，我们仍然应当恩待并饶恕他⁵⁸。

第三种方式：使用 100%的语言。

类如“总是”和“从不这样”的词是 100%的语言，当这些词被批判性地用在人际关系中时，它们很少（注意我没有说从不）是真实的。当两个人因彼此的行为感到痛苦时，这些词常常会出现。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，或者他们没有受到应有的待遇。在这种关系中，这些词出现得如此频繁，作为辅导员，我已学会留意倾听了。一个妻子说：“他从不捡起自己的衣服。”她的丈夫会反击：“她总是花钱。”当这些词被使用时，我常常能想象他们的配偶在心里不停地打算盘。他们在寻求某个时候他们确实捡起了衣服或者在购物前查看了预算。他们回应到：“这是不真实的！你难道不记得……”

类如“总是”和“从不”这样的词是被用来描述一个人的特征。当你如此说话时，你是在诽谤。你是在做出损害他人名誉的虚假口述。

取代诽谤：恩典和真理

把词语从语境中取出，把动词改为名词，以及使用 100%的语言，这都是愤怒的心在言语上的表现。当我们愤怒时，这会自然发生。为了克服毁谤，我们将需要超自然的替代物。我们在耶稣里能找到它。祂具有充满恩典和真理的性情。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

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。

⁵⁷ 路加福音 17:4

⁵⁸ 彼得前书 4:8

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

(6) 恶毒是伤害他人的欲望。

恶毒是一个残酷的词。它甚至听起来刺耳。美国法律体系给它做出了清楚的定义：

恶毒在法律上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，它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。它使用像“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，一个过程就开始了。我常常把此过程称为“自私的阶梯”。我们从没有实现的欲望开始，然后那些欲望激起了让我们不断下降的变化。



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感受或思想的印记。愤怒始于一个期望，当期望没有实现时，它就导致失望，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——它只能伤害他人。

取代恶毒：善行

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

圣经确实提供了战胜恶毒的原则和方法，而这种原则和方法并不是公义。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。她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，使他敞开并真诚地爱他的妻子，而最终使她重新委身于他们的婚姻。

我在现实生活的夫妻中看到过类似的回应，我向你保证，这不只是好莱坞的剧情。善行减少了恶毒，并以善胜恶。

⁶⁶ 罗马书 12:19-21

⁶⁷ 创世记 18:25

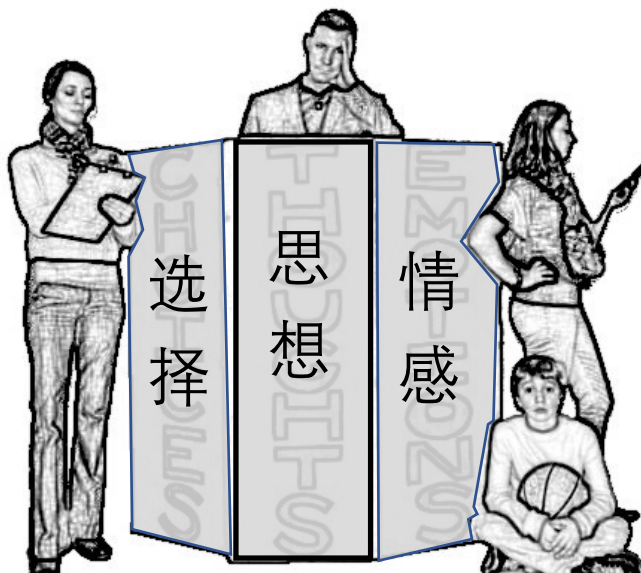
信仰确实重要

理解愤怒者的信仰体系

因为愤怒是我们情感、思想和选择的混合物，它常常让人觉得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有正当的理由。当我们说类似“你让我很生气”或“如果你没那样对待我，我是不会发怒的”的话时，我们是在表达这种立场。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这在当时可能感觉如此，但这准确表达了真实发生的事吗？回顾我们对“嚷闹”一词的研究，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它们的动机是真实的，于是我们不再试图分辨它们是否真的如此。

希腊文的特点之一是描述性强。它的动词通过语气、形式、语态和时态表达其意义。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。但跟英文不同的是，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”一词做出了重要的说明。他提到，这个词在经文中 8 次以中间语态的形式出现。⁶⁹在那些例子中，它的字面意思为：“因你所做的，我让自己愤怒。”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。它确实让人觉得：*我是因你而感到愤怒的。*

让我用一个名叫杰克的想象角色来举例。杰克有愤怒的毛病。这是他知道。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，杰克的内心生活是由他的思想、情感和选择构成的。但因为情感带有欺骗性，他总觉得境况在跟他作对。



⁶⁸ 罗马书 6:16

⁶⁹ W.E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of New Testament Words* (Mclean, VA: Macdonald Publishing, 1989).

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。他似乎好像不是主动的参与者。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：*我毫无选择，只能发怒*。杰克觉得自己被困在盒子里。我们甚至可能认为他是“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
- 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。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思想和选择。杰克有了新心，他现在可以做出跟以往不同的选择

⁷⁰ 加拉太书 5:1

⁷¹ 腓立比书 4:13

⁷² 罗马书 6:16

⁷³ 加拉太书 5:13

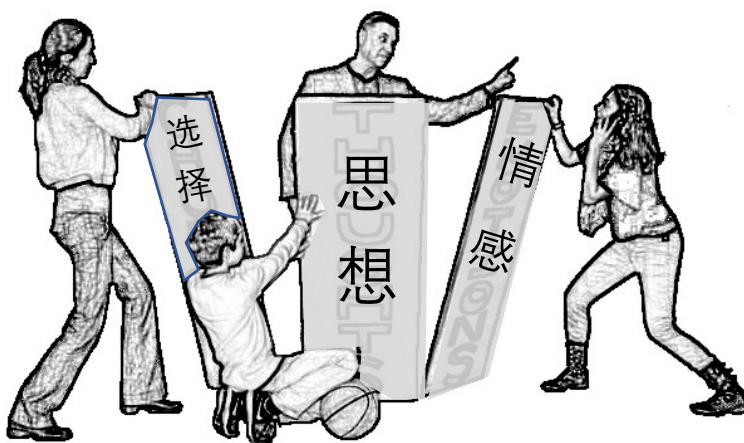
⁷⁴ 以西结书 36:26

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

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——如同别人正在使他发怒。他因儿子拒绝做作业而费尽心思，女儿的挑衅激发了他的情感，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。



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，你让我很生气。”这是愤怒者的信仰体系：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，为了使你的信仰与圣经教导一致，你需要说：“当你那样做时，我让自己很生气。”尽管杰克的愤怒感觉如同前一页的图，真实发生的其实是上图。



杰克认为他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——他是导致愤怒的人。正因如此，除非你首先纠正自己的信仰体系，否则你永远无法战胜愤怒。尽管你觉得愤怒是发生在你身上的事，这其实是你正在对自己做的事。你的信仰体系很重要。当你想到自己如何受到伤害，你就会

在自己的信仰体系里感到有更多的正当理由，而愤怒就自然地随之而来。如果你在任何事上深思足够长的时间，你就会开始相信它。顺序很重要：思考产生信仰，信仰激发情感，而情感以愤怒的言语、行为和态度的形式爆发。

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。致力使你的信仰体系与经文一致，夺回所有的心意，然后你就会发已得释放的人确实是自由的。



像耶稣那样做

操练义怒

耶路撒冷热情是显而易见的。耶稣在城里，人人都知道。祂在周日来到欢呼的人群中间。⁷⁸一到城里，祂就登上圣殿，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，它也被称为外邦人的院子。他让商人租地置摊，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。

耶稣在伯大尼休息一晚后回到了这里，祂的脑子里只有一个目标。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。“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，并记得父亲木工坊里的桌子。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。他目瞪口呆，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，接着再一个被推倒。耶稣在喧闹中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

圣经有几处记载到耶稣发怒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。尽管耶稣没有愤怒的性情，祂这几次的发怒却具有指导性——它向我们显明义怒是什么样的。

耶稣主要关心的是他人，特别是弱者和贫困者。

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——此处是为外邦祷告的地方——并把它变成了市场。如果你去过机场，你就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。为了不返回安检，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。同样的，在

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

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

耶稣的时代，一种类似的涨价正发生着，但这发生在核心宗教领袖亚那和该亚法的掌控中。这里解释了他们如何使用自己的权力剥削穷人并积攒财富：

亚那是撒都该人，撒都该人是一世纪犹太的贵族。他带有这类人的特征，他们骄傲、有野心而且富裕，并以此维持政治上的掌控。他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”，它们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的摊位。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这是父神的性情。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。

这使耶稣发怒，并且这是应当的。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，这迅速地保护了他人。

我的一个朋友曾评论到：“义怒的货架寿命很短。它如同把牛奶搁在冰箱外一整夜。早上你可能不会想把这样的牛奶倒在早餐谷类食品中。”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，登上圣殿，并开始推倒桌子。⁹¹义怒是为了弱者和疲乏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，如果我们没有立即回应，义怒就会变成恶怒（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恶怒：

- 你是否对正确的事感到愤怒？
- 你是否以正确的方式表达愤怒？
- 你的愤怒会持续多久？

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

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).

- 你对愤怒有多少控制？
- 是什么激发了你的愤怒？
- 你的愤怒是否“预备好”回应另一人的习惯性罪恶？
- 你的愤怒带来了什么影响？

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。整个建筑群占有将近 12 英亩的地。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。耶稣表述的语境提供了有益的见解。在祂引用以赛亚之前，我们读到：“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我们在引文之后读到：“因我的殿必称为万民祷告的殿” [强调为附加]。⁹⁶

神的意图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《心的愤怒》（*The Heart Anger*）一书中进一步解释到：

⁹⁴ 马太福音 21:13

⁹⁵ 以赛亚书 56:6

⁹⁶ 同上

培养义怒包括了什么？使你的心重新专注于神和祂的国度、权利和担忧。因以自我为中心的欲望而悔改。深思神的行为和性情。对神的热情是义怒的苗圃。惟独它能产生对罪的憎恶。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是类似的。但对耶稣来说，神的荣耀位于中心，并且祂为世人的益处费尽心思。这两方面如同两柱神圣的火，点燃了基督心中的义怒。这两柱火的结果是寻求保护神的荣耀并保护有需求者的行为。

⁹⁷ Robert Jones, *Uprooting Anger: biblical help for A common problem* (Phillipsburg, NJ: R&R Publishing, 2005).

避免恶怒

尽管耶稣在一些场合中操练了义怒，祂也能对恶怒的多次试探说不。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的处境，这有助于我们应对类似的试探。以下是耶稣面临的三种处境：祂没有得到应得的；祂被诬告；以及祂遭受不公正的苦难。

当你没有得到认为应得的

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。祂得到的却是那些本来应该更清楚的人的恶待。在这样的悲剧中，耶稣表明了避免恶怒的方法：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。

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”，那是什么时候？这些词前后不怎么搭配，对吧？当我们没有得到认为应得的，我们的恶怒常常就发作了。¹⁰¹好心的朋友常常指出不公平的地方，这就进一步激发了我们的愤怒。但努力谦卑行事的人却不会老想着他认为发生在他身上的事。他留意让“他人优先”，这使他不再专注自我和自己认为应得的。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，恶怒就被激发。真正的谦卑避免我们产生权利感，并因此避免我们产生罪恶的愤怒。

当你遭受不公正的苦难

耶稣不仅预言祂的受难，祂还真实地体验苦难。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恶怒是缺乏耐心。它想立即纠正问题。当神没按照我们的时刻表行动时，我们就自己着手解决问题并开始发怒。

⁹⁸ 路加福音 9:58

⁹⁹ 路加福音 9:44

¹⁰⁰ 路加福音 9:46-48

¹⁰¹ 雅各书 4:1-4

¹⁰² 腓立比书 2:5-8

¹⁰³ 彼得前书 2:23

¹⁰⁴ 同上

耶稣如何能够如此耐心地等候公义审判的神，哪怕在祂受到不公平的待遇时？耶稣看到如此的苦难——哪怕是不公平的——是可以有目的的。祂也明白其短暂性。注意耶稣预言中的最后一个短语：

人子必须受许多的苦，被长老、祭司长和文士弃绝，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受苦、被弃绝并且被杀；祂继续说，在一切之后，祂复活了。为了避免愤怒，当耶稣谈论自己即将受到的苦时，祂只将这样的谈论放在受苦的目的及其短暂性的语境中。愤怒者在谈论不公正的苦难时，仿佛这个故事就结束于此。他们很少把个人的苦难放在其目的或短暂性的语境中。耶稣却考虑到了这两点。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，却丧了自己，赔上自己，有什么益处呢？¹⁰⁶

耶稣看到了远处的未来，祂也鼓励我们人人如此做。祂看到一个还未来临的世界。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受到的不公正待遇。哪怕人人都妥善地对待祂——哪怕祂获得了全世界——这有什么益处呢？

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死去的身體。他的眼泪滴落在冰凉的瓷磚地上。他的妻子在身边情不自禁地哭泣。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。

作为关怀者，我必须承认人类的苦难看似毫无目的。死亡夺走了一个孩子，却放过了一百个其他的人。但仅仅因为当前我们看不见苦难的目的，这并不意味着没有目的。这就是保罗为何写信给罗马人：

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，盼望依然能存在，因为有一日苦难终将结束。尽管目前我们可能不明白其目的，我们必须把盼望寄托于明白这一切的神。¹⁰⁹

当你受到诬告时该如何回应

受到诬告是难以接受的。大多数诬告不仅涉及到我们的行为，还常常针对我们的动机。这就是为何它们容易带来巨大的伤害。婚姻中的矛盾常常陷于此处。一个动作被重复了多次，以致受

¹⁰⁵ 路加福音 9:22

¹⁰⁶ 路加福音 9:24-25

¹⁰⁷ 希伯来书 12:2

¹⁰⁸ 罗马书 5:3-5

¹⁰⁹ 罗马书 8:28-29

委屈的配偶开始对之赋予意图和动机。他们在指控时，越过了侵犯是“什么”，而跳到“为什么”侵犯。

耶稣的榜样是有说服力的。在祂的整个事工中，祂被诬告了好几次。¹¹⁰有一次诬告是尤其难以接受的：那日宗教领袖指控祂靠着撒但的能力医治。

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祂的能力行事，这使诬告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。

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，哪怕受到诬告。耶稣在被诬告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祂之前的经文中写下了对耶稣祷告生活最重要的评论。

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诬告时不作愤怒的回应。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。

当我们没有得到认为应得的，我们应当谦卑虚己。我们在面对苦难时应当记住，这是短暂且有目的的。我们在被诬告时应当祷告。耶稣使用这些方法避免了恶怒。如果这些方法对祂奏效，也许我们自己也应当试试。

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

¹¹⁵ 路加福音 11:17-19

¹¹⁶ 路加福音 11:1-2, 9-10

靠着圣灵而活

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，当我需要手机时却发现它快没电了。电源是有的，可是因为接头太松而无法充电。我的手机只是看似被接好充电。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第 5 章给出四个命令，它们能使我们获得圣灵的能力。他说：你们当顺着圣灵而行，被圣灵引导，靠圣灵得生，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，而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

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。战胜这些罪恶回应的秘诀在列举二中。圣灵的果子中有多个可以取代各种形式的愤怒。为了顺着圣灵而行，我们只需从圣灵果子中选择价值观来取代心中激发的愤怒欲望。然后，我们专心操练可以取代欲望的圣灵果子，而不是屈服于欲望。

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。不要仓促地选择恶怒的旧习，而是在列表中选择并应用最适合应对境况的品性。

- **仁爱**是一种在言语和行为上舍己的选择，不论是被神吸引或对神的回应，这都是源于神的，而不是出于人自己。
- **喜乐**是一种预先确定了的态度，在艰难中仍因神的良善而赞美，始终定睛于永恒。
- **和平**是一种坚定的信心，源于和神有正确的关系，并不受环境变化的影响。
- **忍耐**是一种操练出来的心志，表现为甘心乐意地忍受苦难，以学习神所赐的功课。
- **恩慈**是一种亲切柔和的爱心，是有意识地表达并舍己地施与，尤其是对那些不配得的人。

¹¹⁷ 加拉太书 5:16, 18, 25

¹¹⁸ 加拉太书 5:19-21

¹¹⁹ 加拉太书 5:22-23

- **良善**是一种明确的决心，促使我们主动与他人建立生命的联结，并通过持续的关爱表现出来。
- **信实**是一种承诺，以仆人的心志持守诺言，尽自己最大的努力，专心寻求主的称赞。
- **温柔**是一种谦卑的态度，由感恩的心所发出，表现为待人柔和，并藉对神的不断信靠而持守。
- **节制**是不断意识到自己喜欢放纵的私欲已与基督同钉十字架，并由荣耀神的渴望所代替。

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想想某个拥有这些品性的人，并效仿他的榜样。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、忍耐或恩慈回应一个境况。圣灵的果子由9个品性构成。试试从你的过去找出9个人，每个人代表其中一个品性。如果你不亲自认识某人，那么设立目标结识一些习惯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分享它们。刚开始，他们可能因为谦卑而有所保留，但开放式问题常常会引出他们的忠告。

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，使他都顺服基督。¹²¹用圣灵的果子取代肉体的情欲就是如此做的实际方式。若能增添一位可以效仿的导师，你的属灵成长就会更有成效。

¹²⁰ 腓立比书 4:9

¹²¹ 哥林多后书 10:5

神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对抗它。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是至关重要的。

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，冒犯者可能根本没意识到他们造成的伤害。对受伤害的人来说，他们觉得自己是在伤害冒犯者，这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，我们认为它们是真实的。神的道使我们全副武装地迎接如此的争战。

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

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，既有平衡又有速度。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，我们应当预料到他会诡诈地把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带来的影响。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“取代清单”（有关圣经出处，见 66-68 页）。

公义的护心镜

士兵的护心镜保护着他们的重要器官。它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。军装确实有些开口，以便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：

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

¹²⁸ 以弗所书 6:14-17

¹²⁹ 约翰福音 8:44

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，使他影响到我们的生活。因此保罗可以说：“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）。恶意的愤怒显然给了魔鬼机会，给我们的生活带来某种负面的影响——也许是通过借用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。类似地，保罗提到“用公义当作护心镜”（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，我们正在争战中。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，它们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。当我们反复思考祂的公义时，这就会激发我们也公义地生活。

福音的鞋

如果我们想预备好在机会来临时分享福音，深思福音是有必要的。但反复思考福音不仅仅预备我们作见证。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，不仅是为了我们能够接受它并归信。事实上，祂每天都把福音当作礼物赐给我们，不断地供应我们生活和敬虔所需的一切。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取益处。我们获取益处的方式是沉浸在福音中，在必要时对自己传福音并敢于在我们所做的一切上认定它是真的。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，恶怒就难以征服你。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所征服时，你就不会被对他人的愤怒所征服。

信德的藤牌

士兵的藤牌很大（2.5 英尺*4.5 英尺）。它被用来保护整个身体。它的表面包有上油的皮革，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和应许的信心。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 17 页向下的阶梯）。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”能大大坚固你的信德藤牌，71 页）

救恩的头盔

¹³⁰ Wayne Grudem, *Systematic Theology: An Introduction to Biblical Doctrine* (Grand Rapids, MI: Intervarsity Press; Zondervan Publishing House, 2004), 442.

¹³¹ Milton Vincent, *The Gospel Primer* (Bemidji, MN: Focus Publishing, 2008).

¹³² John MacArthur, *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 节救恩的头盔]是类似的想法。若是这样，戴上救恩的头盔就可以被理解为把我们盼望放在将来，并按照来世的价值观体系活在今世。¹³³

在决定优先次序并判断价值观的同时看到永恒，这有助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

圣灵的宝剑

这是对神的道的比喻，它生动地提醒我们正处于属灵的争战中。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点。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我们的罪的经文。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（见 70-71 页）。

穿上恰当的属灵军装，神以此保护我们不受试探向恶怒屈服。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——并被要求找到出路。他告诉我，他被一架模拟沉没直升机的坦克撞倒。我正尝试想象那种经历会令人多么恐慌，他却提到最艰难的一部分：他必须被蒙着眼逃离水下的挑战。生存学校把他放在最艰难的境况中，从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。

¹³³ Max Anders, *The Holman New Testament Commentary: Galatians- Colossians* (Nashville, TN: Broadman & Holman Publishers, 1999), 190.

¹³⁴ 雅各书 4:1-4

¹³⁵ Don Whitney, *Spiritual Disciplines* (Colorado Springs, CO: Navpress, 1991), 44.

熄灭怒火

在最近几年内，我们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，它们至少有一个相同点：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，然而它却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。行善而不是恶毒。这些代替物如同神赐的抑制系统。它们早早地熄灭了怒火，不给它带来进一步破坏的机会。

你若忽略心中激发的愤怒感受，这就如同家里起火却锁门跑出去。你必须不断选择恰当的替代物，并且越早越好。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 多节核心取代经文。当你把它们记在心里时，你就会有改变的盼望。

很多年来，我们家喜欢每年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，这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变黑。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地响。在大火烧毁之处蹦出了生机。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，你就能撇下愤怒带来的破坏。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

改变生命的建议：祷告祈求、查考圣经、依靠圣灵

如何应用你所学到的

发现新的真理是一个起点——但发现本身并无法实现真正的改变。若要实现，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，而你和我如今也能获得这些相同的资源。

(1) 祷告

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。

(2) 经文

对神有不断加深的认识和信心，这对战胜愤怒来说是至关重要的。神有三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 节核心取代经文。为协助经文检索，我还包括了可直接应用于愤怒的 20 节圣经背诵段落。

(3) 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。

祷告建议：10 分钟祷告模式

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。它可以短至几分钟，或者你可能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**。当你記念他 **做了什么**，你就是在默想他的作为。最后，記念神 **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，他甚至能说：“不要照我的意思，只要照你的意思”。降服自己的愿望（不论刚开始多么艰难）是祷告的一个核心元素。你在提出请求后，确保降服你的愿望。

祷告建议：哈巴谷的祷告

哈巴谷的祷告

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，他们所行的恶实在是相形见绌。他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，他提出了 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。祂会对所有人和国家负责。¹³⁶

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。哈巴谷的榜样是值得效仿的。不要只是在愤怒里担忧，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？*你一旦确定了自己的偶像，就要采取措施进行悔改。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（见 63-65 页），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，

¹³⁶ E.D. Radmacher, R.B. Allen, & H.W. House, *The Nelson Study Bible* (Nashville, TN: Nelsons Publishers, 1997).

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

祷告建议：神的名字和属性

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，这能帮助我们认识到神掌管人无法控制的领域。

1. 神是耶和華。 这个独立并自我完全的存在名字——“我是自有永有的”——只属于耶和華神。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. 神是成圣的耶和華。 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，并且是无限的 (罗马书 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 (约翰一书 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，或祂的“沙龙”。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，而是超乎万有的，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，独一旦难以测度 (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穌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. 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。而祂并不需要从已赐给我们的一切得到什么。（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。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届（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穌基督得胜”（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。耶穌称圣灵为“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。耶穌教导我们祷告：“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（罗马书 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

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

阅读建议：核心代替经文

核心代替经文

以下经文是用于进一步的研究。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下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 申命记 10:19 申命记 15:7-8 申命记 30:6 耶利米书 31:3 诗篇 18:1-4 诗篇 103:8, 17 诗篇 136:126 箴言 3:12 箴言 17:9, 17 马太福音 22:37-39 马太福音 25:35 路加福音 10:29-37 约翰福音 3:16-17 约翰福音 10:17 约翰福音 13:1, 34-36 约翰福音 14:23 约翰福音 15:9-13, 17 约翰福音 17:24 约翰福音 21:15-17 罗马书 5:8 哥林多前书 13:4-7 哥林多后书 2:4 加拉太书 5:13, 14 以弗所书 3:17-19 以弗所书 4:2 帖撒罗尼迦前书 1:3 提摩太前书 1:5 提摩太前书 4:12 希伯来书 12:6 彼得前书 1:22 彼得前书 4:8 约翰一书 3:14-18 约翰一书 4:7-11, 16, 21	出埃及记 7:13 列王纪下 17:14 尼希米记 9:17 以西结书 12:2 耶利米书 6:10 耶利米书 7:13 耶利米书 13:17 耶利米书 26:3-6 耶利米书 29:19 耶利米书 32:33 耶利米书 35:15 撒迦利亚书 7:11-12 诗篇 58:4 箴言 2:2 箴言 8:32-34 箴言 12:15 箴言 18:13 箴言 19:20, 27 箴言 20:12 箴言 25:12 马太福音 7:24-27 马太福音 11:15 马太福音 18:15-17 马可福音 4:1-20 马可福音 9:7 路加福音 10:39 约翰福音 8:47 约翰福音 10:27 使徒行传 28:27 帖撒罗尼迦前书 2:13 提摩太后书 4:3-4 希伯来书 5:11 雅各书 1:19-20 ; 22-24 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

读经建议：28 天计划

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。

每日阅读

每日应用

饶恕

- 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
- 第 8 日：马太福音 18:15-22
- 第 9 日：马太福音 18:23-35

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？

忍耐

- 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

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？

每日阅读

每日应用

爱

- 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

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？

经文检索建议：抵挡与攻击

经文检索方法

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**所记忆的词语并把它们**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。

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，明天它会好起来的。

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，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。它就这么发生了。

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

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离。

经文：罗马书 8:35, 37

应许 5：神忍耐不配的人。

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。

让圣灵控制思想的建议：停止的记号

3 个责任圈

我们在跟他人交往时，如果他们没有做我们认为对其最好的事，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？那正是我们的恶怒常常暴露的时候。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）

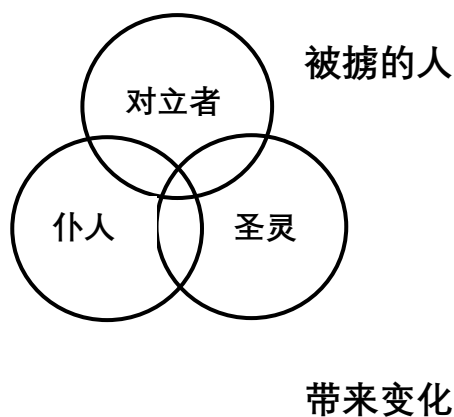
这 3 个圈代表了这段经文中的 3 个参与者。标为“仆人”的圈代表你和与你对立的人的回应。第 24、25 节针对我们如何回应给出了 5 点提醒。第 2 个圈相当于神和祂在破碎关系中的角色。最后一个圈代表处于对立关系的人。我们把他称为对立者。第 26 节给出了他所处的挑战性属灵状态：他是被掳的人。我们容易把对非法药品上瘾的家庭成员或执意悖逆父母的青少年想象为“被掳的人”。他们的行为常常体现出他们拒绝对自己的选择负责。当他们不对自己的错误负责并因自己的选择责备他人时，我们很容易以愤怒回应。父母尤其容易有这样的回应：我们认为自己的回应越是愤怒，我们就越有可能说服儿女他们需要改变。雅各严厉地告诫我们，这并非如此：

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

¹³⁹ 雅各书 1:19-20

让圣灵控制生活的建议：3个圈

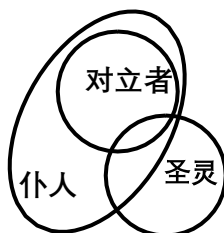
提摩太后书的经节对雅各的告诫给以肯定，它提醒我们每个人在受试探发怒时该如何回应他人。以下的圈体现了恰当的圣经模式。我们不应当通过愤怒操纵我们的对立者，而应当表达温和、忍耐和温柔。如此的回应给了圣灵时间和空间使被掳的人产生变化。



- 不可争竞
- 温温和和
- 善于教导
- 忍耐
- 温柔

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。

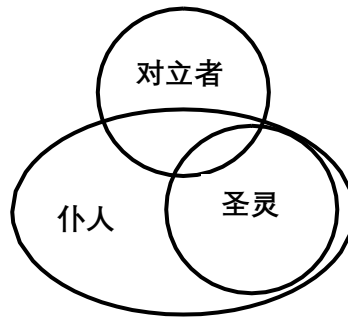
- 受挫
- 愤怒
- 操纵
- 控制
- 放弃



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



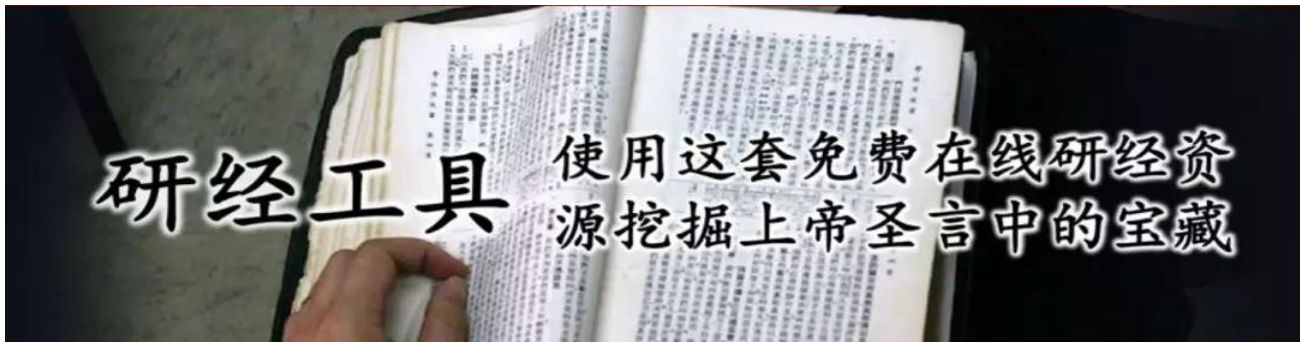
对这两种“过激行为”的解决方法是回到提摩太后书的清单中：

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 24-26 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？



研经工具 (daoyanjin.com)

尽管互联网上的资源丰富，很多资源并未被翻译成中文。我们的愿景是将这些资源整合起来，并以清晰流畅的中文呈现给您。我们将陆续翻译中文研经资源。我们祈祷，愿您能在研经工具找到所需的资源，以便按着正意分解神的道。

圣经版本

- 《中文和合本》
- 《中文标准译本（新约）》 — Chinese Standard Version
- 《圣经新译本》 — New Chinese Version
- 《简明圣经》 — (创、出 1-20、诗、箴、拿、新约)
- 《圣经·新汉语译本》（摩西五经&新约） — Contemporary Chinese Version
- 《中文 NET 圣经》 — The Chinese NET Bible
- 《新美国标准圣经》 — New American Standard Bible
- 《英文标准译本》 — English Standard Version
- 《新约希腊文圣经》 — Greek New Testament
- 《希伯来文旧约圣经》 — Biblia Hebraica Stuttgartensia
- 《美国标准圣经》 — American Standard Version
- 《英王钦定本》 — King James Version
- 《麦克阿瑟注释圣经》 — The Chinese MacArthur Study Bible 编辑中

注释书系列

生命宝训解经注释系列

- 《马太福音》 — 劳伦斯·埃德温·格拉斯科克 (Ed Glasscock)
- 《马可福音》 — D·爱德蒙·希伯特 (D. Edmond Hiebert)
- 《路加福音》 — 罗伯特·斯坦 (Robert Stein) 编辑中

《约翰福音》— 莱昂·莫里斯 (Leon Moris) 翻译中
《使徒行传》— F. F. 布鲁斯 (F. F. Bruce) 编辑中
《罗马书》— 埃弗雷特·哈里森 (Everett F. Harrison)
《哥林多前书》— 戴维·加兰 (David Garland) 翻译中
《哥林多后书》— 戴维·加兰 (David Garland) 编辑中
《加拉太书》— 蒂莫西·乔治 (Timothy George) 编辑中
《以弗所书》— 哈罗德·霍纳 (Harold W. Hoehner) 编辑中
《歌罗西书》— 约翰·基钦 (John A. Kitchen)
《帖撒罗尼迦前、后书》— D. 爱德蒙·希伯特
《提摩太前、后书》— 拉尔夫·厄尔 (Ralph Earle)
《提摩太前、后书》— 约翰·基钦 编辑中
《提多书》— D. 爱德蒙·希伯特
《提多书②》— 约翰·基钦
《腓利门书》— 约翰·基钦
《希伯来书》— 霍默·肯特 (Homer A. Kent, Jr.)
《雅各书》— D. 爱德蒙·希伯特
《彼得前、后书与犹大书②》— 埃德温·布卢姆 (Edwin A. Blum)
《彼得后书与犹大书》— D. 爱德蒙·希伯特
《约翰书信》— D. 爱德蒙·希伯特
《启示录》— 罗伯特·托马斯 (Robert Thomas) 编辑中

生命宝训讲道注释系列

《创世记》— 博爱思 (James Montgomery Boice) 翻译中
《路加福音》— 约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur) 编辑中
《约翰福音》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中
《使徒行传》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中
《罗马书》— 博爱思
《哥林多前书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中
《以弗所书》— 约翰·麦克阿瑟
《腓立比书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中
《帖撒罗尼迦前、后书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《提摩太前书》— 约翰·麦克阿瑟 翻译中

《提摩太后书》— 约翰·麦克阿瑟

《提多书》— 约翰·麦克阿瑟

《雅各书》— 约翰·麦克阿瑟

《彼得前书》— 约翰·麦克阿瑟

《彼得后书与犹大书》— 约翰·麦克阿瑟

《约翰一二三书》— 约翰·麦克阿瑟

《启示录》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

其他注释书系列

《活泉新约希腊文解经》— Word Pictures in the New Testament

《信徒圣经注释——创世记至启示录》（缺希伯来书、约翰书信）

《在恩典中放胆站立——希伯来书》— 罗伯特·葛洛马基（Robert Gromacki）

《约翰书信》— 唐纳德·伯迪克（Donald W. Burdick）

工具书

辞典

《新约希腊文中文辞典》— A Greek-Chinese Lexicon of The New Testament

《旧约神学词典》（TWOT）编辑中

新旧约精览

《新约精览》— 詹逊（Jensen' s Survey of the New Testament）

《旧约精览》— 詹逊（Jensen' s Survey of the Old Testament）

其他工具书

《圣经研读大纲》— The Outline Bible

《史特朗经文汇编》— Strong' s Exhaustive Concordance

《圣经知识宝库》— Treasury of Scripture Knowledge

《圣经卫星地图集》— Satellite Bible Atlas

神学与释经

- 《解经神学探讨》 (*Towards an Exegetical Theology*) 沃尔特·凯泽 (Walter Kaiser) 著
- 《释经与应用》 (*Understanding and Applying the Bible*) 罗伯逊·麦奎尔金 (Roberson McQuilkin) 著
- 《释经研究》 (*Expository Study*) 约珥·詹姆斯 (Joel James) 著
- 《常被滥用的经文》 (*Frequently Misinterpreted Scriptures*) 卡梅隆·布特 (Cameron Buettel) 耶利米·约翰逊 (Jeremiah Johnson) 著
- 《喜获新生》 (*Finally Alive*) 约翰·派博 (John Piper) 著
- 《上帝所传的福音》 (*The Gospel According To God*) 约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur) 著
- 《麦克阿瑟研经指南--马太福音》 (*MacArthur Study Guides Matthew*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--罗马书》 (*MacArthur Study Guides Romans*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--以弗所书》 (*MacArthur Study Guides Ephesians*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--雅各书》 (*MacArthur Study Guides James*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《麦克阿瑟研经指南--基本真理》 (*MacArthur Study Guides Other*) 约翰·麦克阿瑟 著

教会建造

- 《教会生活中的长老》 (*Elders in the life of the Church*) 马特·舒马克 & 菲尔·牛顿 (Matt Schmucker and Phil Newton) 著
- 《教会中的男女角色》 (*Men And Women In The Church*) 凯文·德扬 (Kevin DeYoung) 著
- 《长老十问》 (*Answering The Key Questions About Elders*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《执事十问》 (*Answering The Key Questions About Deacons*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《教会带领人资格》 (*Leadership Qualifications*) 约翰·麦克阿瑟、卡梅隆·布特、耶利米·约翰逊 著
- 《信仰基要》 (*Fundamentals Of The Faith*) 恩典社区教会 (Grace Community Church) 著
- 《短宣指导手册》 (*Short Term Ministries Handbook*) 罗德尼·安德森 (Rodney Anderson) 著
- 《婚前辅导计划》 (*Pre-marital counseling*)

婚恋家庭

- 《敬虔的丈夫》 (*The Exemplary Husband*) 斯图尔特·斯科特 (Stuart Scott) 著
- 《贤德的妻子》 (*The Excellent Wife*) 玛莎·佩斯 (Martha Peace) 著

- 《做个责无旁贷的爸爸》 (*Being a Dad who Leads*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《回归圣经的育儿原则》 (*Godly parenting*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《按照圣经教养儿童》 (*Parenting Classes*) 恩典社区教会 著
- 《恩典的传承》 儿童课程教材 (*Generations of Grace Curriculum*) 恩典社区教会 著
- 《儿童主日学教师培训》 (*Sunday school teacher training lessons*)

灵性培植

- 《神真的掌权吗?》 (*Is God Really In Control?*) 毕哲思 (Jerry Bridges) 著
- 《高尚的罪》 (*Respectable Sins*) 毕哲思 著
- 《释经式听道》 (*Expository Listening*) 肯·雷米 (Ken Ramey) 著
- 《疯狂忙碌：一本针对大难题的小书》 (*Crazy Busy*) 凯文·德扬 著
- 《以圣经祷告》 (*Praying The Bible*) 唐纳德·惠特尼 (Donald S. Whitney) 著
- 《当今神的医治》 (*The Healing Promise*) 理查德·梅休 (Richard Mayhue) 著
- 《柔和谦卑》 (*Gentle And Lowly*) 戴恩·奥特伦 (Dane Ortlund) 著
- 《信心的赛跑》 (*The Race Of Faith*) 史普罗 (R. C. Sproul) 著
- 《属灵成长的钥匙》 (*Keys to Spiritual Growth*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《基督徒品格的柱石》 (*Pillars Of Christian Character*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《布衣圣徒》 (*Twelve Ordinary Men*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《与主亲近》 365 天灵修 (*Drawing Near*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《寻求神的旨意》 (*Found God ' s Will*) 约翰·麦克阿瑟 著
- 《战胜忧虑》 (*Anxiety Attacked*) 约翰·麦克阿瑟 著

圣经辅导

- 《圣经辅导简介》 (*Introduction To Biblical Counseling*) 约珥·詹姆斯&约翰·斯特里特 (Joel James and John Street) 著
- 《圣经辅导》 (*Counseling How To Counsel Biblical*) 约翰·麦克阿瑟&韦恩·麦克等 著
- 《走出抑郁》 (*Out Of The Blues*) 韦恩·麦克 著
- 《合乎圣经的愤怒与压力管理》 (*Anger & Stress Management: God ' s Way*) 韦恩·麦克 著

《合乎圣经的心灵改变过程》 (*The Process Of Biblical Heart Change*) 朱莉·甘绍 & 布鲁斯·罗德 (Bruce Roeder, Julie Ganschow) 著

《符合圣经的改变过程》 (*The Process Of Biblical Change*) 朱莉·甘绍 著

《心灵层面的问题》 (*Questions On The Heart Level*) 朱莉·甘绍 著

《抢回时间：胜过拖延症的圣经策略》 (*Taking Back Time*) 菲尔·莫泽 (Phil Moser) 著

《风暴中安全无虞：胜过焦虑的圣经策略》 (*Safe In The Storm*) 菲尔·莫泽 著

《正如耶稣：健康成长的圣经策略》 (*Just Like Jesus*) 菲尔·莫泽 著

《争战的力量：抵挡性诱惑的圣经策略》 (*Strength For The Struggle*) 菲尔·莫泽 著

《欲望的死胡同：胜过自怜的圣经策略》 (*Dead End Desire*) 菲尔·莫泽 著

《对抗怒火：胜过怒气的圣经策略》 (*Fighting The Fire*) 菲尔·莫泽 著