

## 《与神同行》 愤怒的危险（2）

我们知道，从人类第一个家庭开始，就有愤怒的发生，该隐向他的兄弟亚伯发怒，神问该隐，“你为什么发怒？你为什么生气？”然后我们看见，该隐因为怒不可遏，无法控制自己，因而后杀死了自己的手足亚伯。由此可见，怒气要是不受控制，的确是很危险的。保罗在弗4:31-32那里说：“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。并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”

神在忿怒一事上，给了我们很多的警告和提醒。事实上，整本圣经有超过三百处经文，是谈到“愤怒”的。我们来看其中的一些，我们先来看箴14:29，这里说：“不轻易发怒的，大有聪明；性情暴躁的，大显愚妄。”所谓愚妄人，就是行为和心思都是不智的，愚蠢的。跟着我们看同一卷书的15:18，箴15:18，这里说：“暴怒的人，挑启争端；忍怒的人，止息纷争。”这里教导我们要减慢发怒的速度，因为这样我们才可以懂得怎样去作出处理。

还有就是箴16:32，经文说：“不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城。”这里把一个能够控制自己怒气的人，看作是一个比勇士更强的人。19:19说：“暴怒的人，必受刑罚；你若救他，必须再救。”这是什么意思呢？这里原来是提醒那些要去帮助别人的人，要是对方的问题是由他们的愤怒所生，而他们不去处理他们自己的愤怒的话，我们就得付出加倍的努力。因为唯一的解决方法，是要对方本人改变自己的态度，而不是改变环境，不是改变外表，或者改变地址等等，乃是要对方改变态度，这是更难帮助的。

在刚才所看的几节箴言里，我们看见箴言的作者一再提到“不轻易发怒”，又说“忍怒”，这是一个生活的秘诀。每一个人都有愤怒的时刻，不能避免，脾气再好的人，也会有发怒的时候。但问题是我们要不要立即将怒气爆发出来，乃要将它爆发的速度减慢，要忍怒，最好是不轻易发怒。箴22:24-25也说：“好生气的人，不可与他结交；暴怒的人，不可与他来往。恐怕你效法他的行为，自己就陷在网罗里。”

这里有一个忠告，提醒我们不要跟好生气的人，易暴怒的人结成密友，因为他会影响你，让你也不自觉的学了他的行为，话语，态度，甚至是思想，那就危险了。作者说“恐怕你效法他的行为，自己就陷在网罗里。”起初你看见对方的行为不好，你看不顺眼，但是如果你跟他交往了一段日子，再回头看看的时候，你也许会惊讶的发现，自己竟然也感染了对方的恶习，脾气和性情都变得比前暴躁了。这是一个危险。

我们再看另外一处圣经，传道书七章九节，这里说：“你不要心里急躁恼怒，因为恼怒存在愚昧人的怀中。”这里说，如果你容让愤怒存在你心中，你就成为愚昧人，而我们很多时候都不自觉的作了愚昧人。愤怒是带有毁灭性的，它不但能够毁灭我们，也能够毁灭我们身边的人，因为我们会将愤怒发泄在无辜的人身上。

好，我们看新约的雅1:19-20，雅各在这里说：“我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的，但你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒，因为人的怒气，并不成就神的义。”雅各在这里给了我们一个很实际的劝勉和教导，“你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒。”我们“听”的要快，但是“说”的和“动怒”的时候，却要慢慢来，这是因为我们若是很快作出回应，就很容易会出错，甚至让自己落在一个无法挽救的景况中。我们听的可以快，因为可以实时知道所发生的事，但一个聪明的人却不实时作出什么响应，也不实时表达自己的不悦，乃是经

过思考和消化，然后才表达自己的意见和看法。慎思明辨，三思而后言，三思而后行。

雅各又说，“人的怒气，并不成就神的义。”当一个人落在愤怒之中，他就不能与神和好，不能跟神有正常的关系。或者说，我们若是与神有美好的关系，我们就不能活在愤怒之中，因为这两者是不能同时并存的。一个与神关系良好的人，不能活在愤怒之中；而一个活在愤怒里的人，必然不能跟神有美好的关系。那么要是我们有怒气存在心中，怎么办呢？圣经也教导我们说：“不可含怒到日落”，这是一个原因，就是说我们只能有一时之怒，但不能把怒气带到明天，我们要立即处理和对付，好让自己能够再次离开那可怕的怒气。

愤怒本身并不是罪，盛怒以及继续让怒气在心中滋长，不肯对付的时候，这才是罪。对于一些我们受到的痛苦和创伤，我们要越快处理越好，不要拖到明天，要立即寻求神的医治。保罗说：“生气却不要犯罪，不可含怒到日落。”雅各又说要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒。”这些都是很好的提醒，很实际的教导。我们可以张开耳朵快快的听，好了解所发生的事，以及对方说的到底是什么，当然我们得作出响应，但不必太快，倒要给自己时间去细思想，寻求属天的智慧和圣灵的帮助。

现在问题是：“如果我们发现自己心中有怒气，我们怎样去处理和解决自己愤怒的情绪呢？”很多人处理愤怒的方式，就是把它抑压下去，但正如我们提过很多次了，那不是解决的方法，因为我们一天不彻底的解决，它始终还在那里，随时会有爆发的可能，除非我们彻底的将它清除。到底我们怎样去除心中的怒气呢？

首先，我们得知道，不论我们是多么的愤怒，也不论我们愤怒的对象是谁，是对自己，是对神，对人，或者是对环境，都没有分别，因为我们都是在发怒。要解决的第一步，就是承认自己在发怒，承认愤怒的确存在于我们心中。今天，很多人不承认自己发怒，他们无论如何都不承认，也不接受，他们一直的否认说“不，我不是发怒，我心中没有怒气，他们不肯面对自己的问题，不肯面对现实，这是解决不了问题的。”很多人说，不要再说我发怒，我根本不是发怒，其实如果他不是在发怒，为什么他要这样为自己辩护呢？事实上，这个人的确是在发怒的，只是不肯去承认罢了。

因此，要解决和处理怒气，首先是“承认”，承认自己的确是发怒，是为了某些事而发怒，我们的确是有愤怒在心中。也许是因为过去所受到的经历而引致它爆发的，又或者是基于别的原因，别人曾经批评过你，伤害过你。有时候，那些我们所以为的东西，其实并不是事实，而是我们多疑，把不真实的事当作是真实的罢了。

除了要承认自己真的在愤怒之外，第二，要认清楚我们所愤怒的到底是什么，是对什么人和对什么事，不要没有目的乱发怒，因为这样会殃及无辜。有些人因为过去受到父母的虐待，他们恨的是父母，是他们的双亲，但因为知道他不能也不应该去伤害父母，所以就把这种怒气转嫁到别人身上，把别人当作出气筒，但其实他所恨的对象是父母，而不是别人。但因为他们把矛头和方向都调转了，所以才让许多人无辜受苦。因此我们要小心自己发怒的对象，到底是谁，我们是因为什么事而发怒，这些都很重要。

这就是为什么“慢慢的动怒”那么重要，因为我们要先弄清楚到底自己是在为什么发怒，惹动我怒气的源头是什么，什么时候开始的，我们愤怒了多久，谁是我们真正愤怒的对象，是什么让我们有这样的行为。每一种愤怒都必然有源头的，如果我们不经思考就作出回应，我们永远都无法解决心中真正的愤怒，我们只会不断的去伤害着那些和我们接近的人，让他们成了出气筒，而这样的结果，只会让我们更加孤立，因为别人都疏远我了，因为我无故就得

罪周围的人。

我们得开放自己，诚实的面对自己，不要逃避，也不要马虎。要是我们真的想从愤怒中出来，我们就得诚实的面对自己，找出问题的根源和事件的真相，我们才能够面对和处理。即使你去寻求辅导，也得诚实，若是隐瞒事实，即使再有经验的辅导员也无法帮助你。我们要开放自己，诚实的再三省察自己愤怒的原因，求圣灵的光照和指引，让我们看见心中苦毒和恼恨的源头在哪里，然后才好对付。

我们不但要承认自己愤怒，找出愤怒的源头，我们更要做的，是立即去处理，越快越好。保罗说：“生气却不要犯罪，不可含怒到日落”，就是这个意思。一旦发现自己心中有愤怒，就要马上去处理，不要拖延，不要把它押后，因为这将会让自己受更长时间的苦，那是不必要的。我们要立即处理愤怒，不要给魔鬼留地步，不要让撒但有机可乘。撒但最喜欢看见我们在罪中逗留，牠也会用尽牠的方法，把我们留在罪中。

撒但会在我们心中作工，牠会叫我们以不正确的态度去面对愤怒，牠会叫我们去谴责他人，把责任推到别人身上。我们觉得，是因为对方这样这样做，才引起我的怒气。要不是他一而再的这样待我，我怎么会发怒呢？“都是这个人不好，是他的错，他应该负责任，而不是我应该负责任，我也是受害者，我是无辜的，一切的祸端都是由这个人而起。”于是，我们把责任和怒气都转嫁到某一个人身上，心中数算着他的不是，也想着他应该负的责任。但是弟兄姊妹，这样做是于事无补的，一点也不能解决心中的怒气，只会让我们愤怒的目标转移，又或者加长我们发怒的时间。所以，最有效的做法，是马上去处理，不管我们发怒的来源和对象是谁，都没有分别，“立即处理它”是最有效的。

第四，也是最难做到的，就是要去饶恕那些得罪我们的人，不管对方所做的是什麼，也不管对方是谁。也许你很难接受饶恕的真理，但是如果你一直的抗拒，不肯饶恕，受害的最终是你自己。因为饶恕是针对和解决怒气唯一的方法，也是很重要的。要知道，“愤怒”和“不饶恕”是互为表里的，一个愤怒的人，就是一个不能饶恕别人的人。因为对方这样恶待我，所以我向他发怒，他是应得的，因为他多番的害我，我不能饶恕他。又或者我可以饶恕，但是……一旦加上了“但是”这两个字，这已经不是真正的饶恕，也表明我们心中不能饶恕。

饶恕人是很重要的，保罗教导我们“要除掉这一切负面的情绪和不合神心意的意念。”保罗不是说，如果你做错了，你就得除掉心中的苦毒，怨恨，恼怒等等的情绪，保罗没有加上如果或者是任何的條件，他只是说要除掉这些。这是消极方面的做法，把一切不合神心意的事都除掉，然后要以恩慈相待，彼此饶恕，正神在基督里饶恕了你们一样。

神怎样赦免和饶恕我们呢？我们都承认自己屡次得罪神，经常犯罪，那是我们不对，是我们叛逆神，不听从神的话。虽然我们不是每一个人都犯上同样的罪，但是我们都经常犯罪，相信这是我们都承认的事实。我们怎样去处理罪呢？我想我们都懂得到神面前认罪，然后知道神就会赦免。我们有没有试过“求神赦免，却被神拒绝说不”吗？神有没有不赦免我们的罪呢？神从来没有。神从来不拒绝那些到祂面前寻求赦免的人，不论我们所犯的是什麼，祂都乐于赦免和饶恕。我们作神儿女的人，是活在神恩典的荫底下，受到神无穷恩典的包围，包括神的赦免。

我们每天都需要神的赦免，因为我们经常都会不自觉的犯罪，但神从来没有一次拒绝不赦免我们。如果我们不求神的赦免，我们跟神的关系就会出现問題，但是如果我们诚心来到神面前求赦免，神会因为耶稣在十字架为我们受死的事实，赦免我们，洗净我们一切的罪，主耶

耶稣的宝血是永远有功效的，我们得着主宝血的赦免以后，我们又可以重新与神复和，再度有美好和谐的关系。

既然我们从神那里获得了无限的饶恕和赦免，我们又怎么能不去饶恕那些得罪我们的人呢？不管对方所作的是什麼，我们都得饶恕，这是我们唯一可以做的事。神既然无条件的赦免我们，我们应当无条件的饶恕别人。要是对方也是基督徒，他们已经获得了神赦免，我们又怎么能不饶恕获得神赦免的人呢？我们难道要跟神作对，对神所赦免的人依然怀恨在心吗？倘若对方不是基督徒，神说伸冤在祂，祂必报应。神会为我们主持公道，祂会为我们出头，祂必然不会让我们含冤的，所以我们也应该饶恕他们，然后把事情交托给神，由神定夺处理。

为什么我们要继续愤怒，让愤怒毒害和毁坏我们呢？神在圣经里教导我们，“不要为作恶的，心怀不平”，因为自有神在作主，自有神在看顾着我们，祂不会让恶人的奸计得逞的。我们只要敬畏神，一切依神的命令而行，神自然会给我们满意的答案。神不要我们自行解决和处理，神要我们把事情交托给祂，因为祂顾念我们。所以，我们千万不要中了撒但的诡计，不要让怒气继续存留在心中，倒要顺服在神的教导和真理之下。

我们不能怀有不饶恕的心，这是万万不能的事。但我们若是要饶恕人，就得处理我们的怒气。我们不能口里说饶恕的同时，却又不断的发怒，仇恨，毒和怨恨。我们若真是愿意饶恕，就要留意处理自己的怒气，承认它的存在，知道整件事的始末。即使我们有痛楚，有损失，有冤屈，有不公平，这都是神要负的责任，至于我们的责任，就只是饶恕，把怒气放下。

我们感谢神，因为祂无条件赦免我们，饶恕我们的众罪，因为祂爱我们，耶稣基督为我们的罪死了。虽然我们是软弱的人，是经常会犯错的人，可是神的赦免却一生伴着我们，是我们随时可以支取的。既然我们得神的恩典这样多，我们就不能向任何人有不饶恕的心，不管我们所受的，是怎样不公平的对待，是对方怎样恶意的中伤自己，我们都当饶恕，因为这是唯一我们处理愤怒的方法。

另一件事我们要留意的，是“要留意那些经常让我们愤怒的事”。要找出到底是什么事，能经常让我们陷在愤怒之中的？那很可能是经常都发生的事，又或者是偶然才发生的事，也许是在我们工作的环境中，又或者是发生在家庭里面的。我们就得对这些事特别留意，求神给我们更多的耐性和温柔，去面对这些容易触怒我们的事。要记得“慢慢的说，慢慢的动怒”。

我们要祈求圣灵的帮助，因为圣灵住在我们里面，祂的工作之一就是给我们得胜罪恶的能力，圣灵能够帮助我们有能力过敬虔的生活，也有能力拒绝撒但的试探，更能够胜过自己的脾性，超越自己的个性。圣灵给我们属天的能力，让我们不再自己去面对那些问题，反而是圣灵引导我用神的方法去解决事情。

好好去分析自己容易动怒的原因，会不会有些人即使不做什么，也能让我们愤怒呢？是不是有些人在我们看来，虽然并无过犯，然而面目可憎呢？其实要去向这样的人动怒，是没有意思的事，因为受损的只是自己而不是别人。也许对方根本就不知道我们在动怒，不知道我们在生他们的气，那就真的是没有价值了，我们必须将这些情绪放下，靠着圣灵得胜。

我们不是采取不理会的态度，或者只是把问题搁置一边，我们乃是要放下，要除掉，要求神帮助。我们要饶恕一切得罪我们的人，告诉神我们的软弱无能，当我们内心愿意之时，圣灵就会加给我们特别的力量，让我们真的可以饶恕。当我们饶恕别人的时候，我们才可以获得自由，才可以享受快乐，平安，满足，得胜的人生，而当我们懂得饶恕别人之后，我们也不

容易被别人所激怒。

弟兄姊妹，不要让怒气充满我们的心灵，也不要对某人存不肯饶恕的心，这样做只会伤害自己，只会让我们与神的关系变得恶劣，因为我们不能在恼恨别人的同时，却又与神保持着亲密的关系的。雅 1:19-22 这样说：“我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的，但你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒，因为人的怒气，并不成就神的义。所以你们要脱去一切的污秽，和盈余的邪恶，存温柔的心领受那所栽种的道，就是能救你们灵魂的道。只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。”