

《生命的福音》讲义 基督徒的生活方式（3） 生气却不要犯罪

亲爱的朋友、弟兄姊妹，我们查考以弗所书 4:25-32。虽然我们看整段经文，但我们每次只集中研究一节经文和一个主题，因为每一节经文都带出保罗正为我们列出有关基督徒的生活方式不同的题目。以弗所书 4:25-32。

所以，你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。生气却不要犯罪；不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地步。从前偷窃的，不要再偷；总要劳力，亲手做正经事，就可有余分给那缺少的人。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。不要叫神的圣灵担忧；你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到。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。

这是神的话语。

让我们来查考第 25-26 节。我们上次确实已讨论了有关 25 节要教导的大部分内容，25 节说：“所以，你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话……”那里有一些条件，是我想在谈到愤怒之前整理一下的。在我们讨论愤怒之前，让我们先完成有关说谎的讨论。这是你必须谨记的。一方面，我努力尝试使你明白弃绝谎言的概念，它的意思是：在你能以诚实待人之前，你先要对神诚实，对自己诚实。然后，与我们的邻舍说实话。我们谈到做一个正直的人是何等重要，也谈到做一个诚实的人是何等要紧。我试图尽力把这概念放进你的心里。我知道你们不少人都感到压力。不要忘了我们读过的内容。我在上个题目引述了美国著名基督徒作家路易斯·史密德（Lewis Smedes）的一番话。他谈到成为一个守诺言的人是什么意思，就是坚守承诺，贯彻一致，一诺千金。他指出愿意而且能够遵守诺言使你变得有人性。他说：“一台个人计算机无法守诺言，一只狗也无法守诺言，因为只有人才能够信守承诺。”当你作出一个承诺，你说：“我有我的需要。我有我的天性。我有我的动力。这些东西常常改变，但我答应要做一些事情。不管我对这一切的感觉如何，不管我是否觉得这一切对我有好处，我都会做。我向你许诺。”信守承诺使你成为一个人。

事实上，我们所身处的文化不仅越来越少遵守诺言，也越来越少作出承诺。例如，每当我读到有关这事情时，每个人都说明今人们倾向从婚姻关系转移到没有婚约的短暂关系里。这意味着有一个远离承诺的趋势。为什么人们说：“结婚嘛……不要了。我宁愿有一段短暂的关系”？你的意思是：“当我开始觉得这段关系并不符合我的需要时，我便想一走了之，我想离开这段关系。我不想受自己的诺言所束缚。那使你离开人性。动物就是那样子。你按自己的本性和需要去行事。你被自己的欲望所驱使。动物无法许下承诺。机器无法许下承诺。只有人才可以许下承诺，正如路易斯·史密德所说，你越是许下承诺，你越具有人性。不愿意作出承诺或遵守你的承诺会把你降低至动物或机器的水平。

我说了这么多，并且极力地说：“不可说谎。要说实话。”我们必须记着，圣经所说的每样事情都有微细的差别。圣经不只是一本有关道德原则的好书；它其实是一本充满了如何实践那些道德原则的个案的书。你的动机和意图正如你的行为，对你成为基督徒十分重要。你的行为必须符合律法，但你的动机必须符合神的心意。

所以圣经说：“……各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。”这意味着一些非常重要的事情。你说实话的目的是什么？让我从一个技术的方向来说。哲学家会说，你对于说实话不感兴趣。换句话说，说实话并不是特别重要或正确。你的目标是用真实的说话来打动你邻居的心。你的目标是说：“由于我们是互相为肢体，由于我们在一起，我希望确保我们继续在一起，我希望你在真实的话中成长。我希望你能听到真实的话。我希望你从真实的话得到帮助。”

很多人可以望着这节经文，说：“要诚实。好的，我会做个诚实的人，我是诚实的。”你只是用真实的话去到处把人打垮。这不是圣经的意思，圣经说：“……各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。”只是把真实的话说出来是不够的。保罗说：“把它存在心里。”让我们来看看这一点。

首先，圣经说我们要以爱心去说诚实话。不只是说诚实话，而是以爱心去说。这是非常重要的。事实上，这确实是保罗在 25 节所说的，他说：“……各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。”这意味着，只是遵从基督教的伦理，大声地把真实的话说出来是不够的，还要把真实的话存在心里。这可能意味着你第一次注意到一个真实情况，你第一次想到某人需要听到这实话。很多时候，你第一次想到要把实话告诉别人，在他们听来，那可能是一个难以接受的实话，你应该闭上嘴，并再以别的形式去表达。

我无法给你一节经文是关于这个统计的，但我要说，很多时候，当你第一次在心里构想如何表达实话时，对于那个听的人来说，那不是最好的表述方式。你的目的是让对方了解那实话，很多时候，你第一次在心里想到你应该说的话，并不是最好的表述方式。

举例说，也许你刚刚认识一个人。你跟这个人见过几次面。你开始注意到这个人往往很粗鲁。至少你已经见过这样的例子两三遍。这个人确实很粗鲁。你应该说出来吗？你第一次在心里想到：“这个人很粗鲁。人们都避开他。”这时候，你是否要说些什么呢？很多人会说：“当然要说出来。要弃绝谎言，与你的弟兄姊妹说实话。”但不要忘记圣经说：“……因为我们是互相为肢体。”整个目的不是为了破坏合一，也不只是为了把实话说出来，使你可以说：“我是一个说实话的人。”说实话的目的是打动那个人的心。

因此，你要反思一下，确保自己想出最好的表达方式把实话说出来，以致你的措辞令人听得明白。你要把握每个机会让对方听到你的话。不要采取那种实际上只会让对方远离实话的表达方式。在那种情况下，你其实与你说实话的真正动机互相违背。你的动机不只是说实话，而是使它进入人的心里。

圣经充满了各种各样的告诫，雅各布书 1:19 说：“……慢慢地说……”很多时候，当你第一次在心里想到那个实话时，你可能处于烦躁的状态。你可能感到有点高人一等。你可能需要调整自己的心，好让你怀着正确的动机，有合宜的声调，也有恰当的表述方式，并确保当时是适当的环境。

此外，对方可能对你心存偏见，以致你从来不可以对他说实话。你说：“等一等，你似乎正在收回你上次所说的一切。”不，我正在告诉你圣经所说的一切教训。要成为一个说实话的人，要做一个诚实的人，意思不只是像异教徒和人文主义者对诚实有一种正规的理解，为了诚实而诚实。诚实是达到目的之方法。同样，公义的行为也是达到目的之方法。我们稍后会谈到，最终的目的当然是反映神在你生命中的位置。

此外，我们想与邻居说实话，因为我们是互为肢体，并且是出于爱。如果你知道当你向某人说实话，他对你的看法会使他更不开放自己的心去接受那事实，情况比你闭口不言更甚，那么你可能应该闭嘴了。

我认为每个人都知道世上总有人对你存着某种看法、成见或偏见，无论那是你自己招致还是与你无关的。现在，你们存着这种关系，你若是对那个人说实话，他不仅不会听你说话，反而因这话是你说出来的缘故，他被逼得离那个事实更远，更硬着心，更不开放自己去接受那事实。难道你看不见为什么成为一个说实话的基督徒是需要许多智慧的？难道你看不见为什么圣经可以有绝对的原则，例如要说实话、总要诚实、永不说谎；但与此同时，圣经也陈述了神不变的智慧？你读圣经越多，你越会说：“这是我头脑及心灵操作手册。我是神所拥有的，祂告诉我思想和感情是如何运作。”

我会进一步说明。圣经很清楚地告诉我们，有些人丧失了获得真相的权利。在战争中，当有人出去攻打你的时候，圣经其实很清楚地说明，那邪恶、攻击无辜人的已丧失了获得真相的权利。旧约圣经记载了一件相当有趣的事情，当以色列人预备攻入耶利哥的时候，以色列的探子先进入那城里窥探，藏在一个名叫喇合的妓女家中。当耶利哥城的人来到喇合的家去寻找那些探子时，喇合告诉耶利哥城的人那些探子已走了。那是一个谎言。在新约圣经里，喇合所作的得到称赞。你会说：“等一等，怎能如此？”答案是：有些人因着他们的邪恶和败坏而丧失了获得真相的权利。

例如，在箴言第 26 章，有两节紧接的经文极之有趣，就是第 4 节和第 5 节。第 4 节说：“不要照愚昧人的愚妄话回答他，恐怕你与他一样。”然后在接着的下一节说：“要照愚昧人的愚妄话回答他，免得他自以为有智慧。”

圣经是一本很有趣的书。我们在第 4 节读到：“不要照愚昧人的愚妄话回答他，恐怕你与他一样。”你将被卷入其中。你会像愚昧人一样。你要与愚昧人断绝关系。不要跟他说话，不要回答他。第 5 节说：“要照愚昧人的愚妄话回答他，免得他自以为有智慧。”意思是：否则他察觉不到自己是何等愚昧。

情况就是这样。在箴言里亦提出这个问题：“那些既不合理又邪恶的人怎么样？”那就是愚昧人。愚昧人就是那样。在箴言里，愚昧人不是愚笨的人。将来有一天，我们必须研读圣经怎样论到愚昧人。在圣经中，“愚昧人”这个词不是指一个愚笨的人，或一个智商低的人。坦白说，在圣经中，智商低的人是蒙接纳、蒙爱和非常向往圣经的人。愚昧人不是愚笨的人。愚昧人是不合理、存着偏见、固执和邪恶的人。

问题就在这里。我们必须看看箴言。当一个既不合理又邪恶的人提出一个问题，你会回答他吗？他正在寻求真相。你会回答他吗？第 4 节说：“不要照愚昧人的愚妄话回答他。”第 5 节说：“要照愚昧人的愚妄话回答他。”你知道这是什么意思吗？嗯，你说：“这两句话互相矛盾。”不是互相矛盾。神在这里说的是：“有时候，你要这样做；有时候，你不要这样做。”这就是经文所说的。

那么，你什么时候要回答愚昧人，什么时候不要回答愚昧人呢？当你看来有机会阻止那个人，给他看见自己的愚昧，否则他将会自以为聪明，那么，你就要回答愚昧人。意思是你必须是一个智慧人，知道在哪里画下界线。你必须说：“如果我与这人的争论会给他机会用来反对我或者其他，我不会给他机会。”

马太福音 7:6 说：“不要把你们的珍珠丢在猪前。”如果对方是这样的人，当我把真理告诉他，他没有开放自己的心去接受真理，他只会唾弃真理、羞辱真理，甚至做出更不堪的行为。这个人没有开放自己的心去接受真理，如果我把真理告诉他，他将会离开真理更远。事实上，他可能损害其他人对真理的看法。你在哪里画下界线呢？你必须作出决定。你会照愚昧人的愚妄话回答他吗？神怎么说？你有时候要回答愚昧人，有时候不要回答愚昧人。你会把真理告诉那个人吗？你有时候要这样做，有时候不要这样做。

这节经文并没有让我们摆脱压力，不是吗？我们很少可以这么说：“这是个愚昧人，我必须停止与他谈论真理。”这种情况并不常见。你不能说政府机关是个愚昧人而拒绝告诉他们你去年有多少收入。你不能为自己辩护，说你向顾客说谎是对的。当你的基督徒朋友来找你，说：“你好像十分沮丧。是否有什么事情发生了？”你知道有问题发生了，但你以谎言来掩饰，你无法为此辩护。

这一切事情，以及我们确实在其中不诚实的所有范畴，经文都没有提及。另一方面，我希望你能察觉到圣经是多么有智慧、多么精湛、多么微妙。经文不只是说：“要说实话。”经文说的是：“……各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。”好了，现在我们来到第 26 节：“生气却不要犯罪。”这节经文按照圣经的原文翻译出来。保罗所写下来的正是这样，这节经文绝妙。这节经文清楚明确。它展示了一个令人惊讶的方式去处理愤怒，除了基督徒外，几乎没有人采用这样的方式。“生气却不要犯罪。”

两者似乎互相抵触。保罗不是说：“你若是生气，也许那是可以的。你有时会感到愤怒，我想这是无可避免的。”他不只是说：“啊，有时你会生气，这是无可避免的，但要尽量善用它。”那不是保罗所说的。他说的是：“你可以生气。”首先，保罗不仅告诉我们有时可以生气，而且他实际上是说，很多时候你有义务去生气。不生气是错的。然后，保罗转过身来，说：“……却不要犯罪。”他说：“……却不要犯罪。”事实上，这意味着两件事情。首先，它必定是指你生气时很容易会犯罪。保罗不是说：“喜乐却不要犯罪”，因为喜乐不会导致焦虑，显然不如愤怒那么快导致焦虑。另一方面，它必定是指生气却不犯罪是可能。

这意味着基督徒对怒气有奇妙和平衡的理解。首先，圣经说：“生气……”，这意味着愤怒本身不是错的，它可以是义的。但其次，经文说：“……却不要犯罪”，这意味着愤怒可以很容易引致极大的麻烦。首先，让我们看看第一方面。

首先，圣经说“生气……”你从这里学到抑制或否定怒气是错误的。保罗不是说：“嗯，我们都知道基督徒会生气。”许多人认为，如果你是基督徒，你必须每时每刻都从你的生活中消除所有的怒气。基督徒不会生气。如果你生气，你要尽你所能去完全抑制怒气，一点也不把它表达出来。这是保罗所说的吗？保罗没有这样说。我想向你指出，这是异教对愤怒的理解。我们从希腊人那里得到这样的观念；这不是来自圣经的。

圣经完全没有这样说。事实上，有这种看法的人（例如：基督徒不会生气，你若是生气，你要完全抑制它），陷入许多的苦恼中。希伯来书 12:15 说：“又要谨慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。”首先，“毒根”意味着你心里可能存着怒气，这怒气是隐藏的，但如果它留在那里，最终会冒出来。“谨慎”的意思是要慎防，或是指察觉。它意味着你必须察觉你的愤怒。我要告诉那些说基督徒不会生气的人将有什么事情发生。

你不是压抑自己的怒气；你只是否认它。值得注意的是，很多人会说关于自己的事，只是不会说他们正在生气。他们说：“我很担心。”他们说：“我很忧伤。”当他们愤怒的时候，他们说：“我很沮丧。”或是说：“我受到伤害。”你会说出任何事情，只是不会说你正在生气这个事实。希伯来书发出警告，说：“你必须提防你的怒气。”这意味着你要察觉自己的怒气。你要诚实面对自己的怒气。你要察觉并承认自己的怒气。这肯定不是说明愤怒总是错的。

我们将会讨论罪恶的愤怒。让我告诉你一个有趣的主题，但我只会谈到愤怒的部分。在保罗的时代，有两个敌对的希腊哲学派系：斯多亚派和伊壁鸠鲁派。（“伊壁鸠鲁派”在中文和合本圣经译作“以彼古罗派”。）斯多亚派认为愤怒是一件可怕的事情，一个真正的人应该知道如何控制怒气。当然，“斯多亚”这个词在今天的意思是坚定沉着、咬紧牙关。这与该哲学思想所提倡的相当接近。那个哲学思想说：“当愤怒临到时，一个真正的人会遏制它、消灭它。在愤怒制服你之前，你必须先制服它。”

另一方面，伊壁鸠鲁派提倡寻求享乐。他们鄙视愤怒。他们说：“要远离愤怒，你应该超越愤怒。如果你正在生气，这意味着你应该离开那里。如果有人惹你生气，你就不要和他们有任何关连。”伊壁鸠鲁派提倡寻求安逸。“如果有人惹你生气，便到一些令你感到舒服的地方去。就是这样。如果一份工作令你生气，便辞掉它。如果一个人令你生气，便忘掉他。如果你的妻子令你生气，便与她离婚。如果某种食物令你不满意，便去吃自己喜欢的东西。”伊壁鸠鲁派说：“你若是生气，你就是个傻瓜，因为你处于一个毫无必要的情况里。”它与斯多亚派大为不同。

保罗说这两个学派都不正确，因为根据圣经的教导，愤怒不是一件应该被轻视或总要消除的事情。愤怒本身其实是一件好事。我们怎么知道呢？首先，因为耶稣经常发怒。神也会发怒，不仅相当频密，圣经说神常常发怒。圣经说神时刻都对那些恶人发怒。罗马书 1:18 说：“原来，神的愤怒从天上显明……”经文采用的是现在进行时态。“……在一切不虔不义的人身上……”神常常发怒。

这是极佳的例子。例如，保罗在哥林多后书 7:11 节举出一个有关愤怒的例子。哥林多信徒曾经容让充满罪恶的关系在他们的社群里滋长，这正在摧毁那些人的生命。这是非常可悲的。不管怎样，保罗对哥林多信徒说：“你看，你们依着神的意思忧愁，从此就生出何等的殷勤、自诉、自恨、恐惧、想念、热心、责罚。在这一切事上，你们都表明自己是洁净的。”哥林多信徒被激怒了。他们对罪恶发怒。那是愤慨、热诚、惊恐。经文说：“……你们都表明自己是洁净的。”这就是愤怒。

我在此为愤怒下一个定义：愤怒是因看到罪恶而激发行动的能力。它是神放在我们里面的。它是神的形象的一部分。因此，它是一件宝贵的东西。让我换过一个方式来说。这个说法很奇怪，不是吗？这个想法很奇怪。如果你在基督徒群体里长大，你没有听过这说法。你听到神常常都发怒。“嗯，那是神。神发怒是可以的。但我们不要发怒。”事实上，愤怒具有破坏力。你马上会说：“那必定是坏事，对吗？”不，愤怒不是坏事。如果愤怒是坏事，神就不会有怒气。愤怒是释放出来的力量，用来捍卫一些东西，也用来攻击一些东西。愤怒是一种能力，用来捍卫一些东西和攻击一些正在威胁着你所捍卫之事的的东西。愤怒是一种能力，捍卫一些宝贵的东西。

让我给你一个例子。我提到耶稣经常发怒。在马可福音第 3 章，耶稣医治一个手枯干了的人。在耶稣正要医治那人的时候，祂注意到法利赛人来了。耶稣洞悉法利赛人的心思意念，他们正在等待耶稣违反安息日的规例，因为那天是安息日。他们正在等待耶稣违反安息日的一条规例，这样他们便可以耶稣说：“看见了吗？你说你是如此虔诚，但你竟然违反安息日的规例。”圣经说：“耶稣怒目周围看他们……”

让我们来分析一下。耶稣很生气。这是无可争议的事实，对不对？祂做了什么？祂正在捍卫什么？祂正在捍卫神的律法。祂为着神的律法而生气……守安息日是一个规则，是一条律法。守安息日是十诫之一。我们理应在安息日放下一切。我们理应休息。我们理应腾空自己，全神贯注的敬拜神。守安息日理应是一件对我们有益、使我们蒙福，并且使我们的灵魂重新得力的事情。耶稣发怒，因为有人利用这美好的律法，把它扭曲成使人惧怕和自义的工具。

耶稣做了什么？祂对罪恶的事发怒。祂对法利赛人说：“在安息日行善行恶，救命害命，哪样是可以的呢？”祂转过身来，就在法利赛人面前医治那个人。祂在愤怒中医治那个人。祂向疾病发怒，向罪发怒。结果，耶稣发出义愤。

圣经告诉我们，在一些情况下不发怒绝对是错误的。要发怒！发怒是你的义务。你在看见不公正的事时无法唤醒自己，你无法感到气愤，也不渴望看见公正得到伸张，这表明你到底是基督徒之名行事，还是根据你家庭的教导和准则去行事……

如果你在一个提倡要抑制怒气的文化中长大，你所做的就是使自己更不像耶稣。耶稣会如此愤怒。神满有大能，但祂从不严苛地对待我们。神使那些背信弃义的人害怕，但完全没有半点卑劣手段或自我中心方式的防卫。神在愤怒中有威严，祂呼召我们也要这样。要愤怒。

其次，经文说：“……却不要犯罪。”事实上，如果你不为某些事情生气，如果你里面没有热忱，你真的是一个非常乏味的人。你不像耶稣。不过，保罗马上察觉到愤怒是何等具有破坏力。愤怒不像其他的情绪，愤怒不像喜乐，也不像其他情绪，愤怒是专为拆毁坏事和不公而产生的情绪。愤怒从圣洁而来。

愤怒好比核能：只要把它驾驭得恰到好处，它是美好的东西；但如果核泄漏出现，核能会摧毁所有它想要帮助的人。愤怒的破坏力非常大。你认为圣经为什么说：“生气却不要犯罪。[不可给魔鬼留地步]”呢？

现在，我们谈谈魔鬼是谁，以及这节经文的意思。保罗显然是要指出，虽然愤怒是一件美好的事情，但是愤怒给更邪恶的事有机可乘。当保罗说：“也不可给魔鬼留地步”，他要说的是：“如果你给愤怒有机可乘，你也让其他东西涌进来。”例如战争。大多数战争都是由愤怒引起的。或许大多数谋杀事件也是由愤怒引起的。甚至大多数自杀事件或许亦是由愤怒引起的。愤怒是摧毁一些东西的欲望，如果以错误的方式把怒气释放出来，后果不堪设想。

我记得我曾为一个年轻人主持丧礼。那个年轻人大约二十岁，他爱上一个女孩子，跟她相恋了好几年。后来那个女孩子提出分手。那个年轻人走到她的家，那个女孩子却不想见他。

他站在那个女孩子的家门口，说：“如果你不见我，我便自杀。”那个女孩子说：“啊，请便。”他在愤怒之下说道：“我会摧毁你的一生。你看着吧。”于是，他走到车上掏出一支枪来。他大声向那个女孩子叫喊着说：“你看。”接着便吞枪自杀了。

我为那个年轻人主持丧礼，我可以告诉你，他成功毁了那个女孩子的一生。啊，他真的做到了。他很生气，于是他摧毁身边的一切。他摧毁自己的头颅，摧毁自己的脑袋，也摧毁了那个女孩子的一生。他把一块磨石放在那个女孩子的颈上，使她沉到海底。你几乎无法拉起那块充满罪疚的磨石。

这只是一个例子。我知道这样的事吓得你全身打颤。这只是一个例子，没有什么。看看正在你生命中做什么。你们当中有多少人因为愤怒而不快乐，因为无法处理自己生命中的愤怒而不快乐，或因为别人对你怀怒而不快乐？让我们看看愤怒如何使人犯罪。

我们说愤怒在我们里面产生，原是一种捍卫美事的渴望，也是为了攻击一些威胁那美事的东西。愤怒是唤醒我们的力量，也是攻击和消灭罪恶的力量。在我们生命中所激发的怒气是为了捍卫什么？是神的律法吗？是公义吗？不是。在我们充满罪恶的心中所激发的怒气，是为了捍卫我们的自我，捍卫我们的骄傲，捍卫我们的声誉，捍卫我们的计划。我们把怒气释放出来，不是去攻击那些问题、邪恶的事，或罪恶，而是去攻击其他人。

这方面的讨论是非常重要的。我尝试具体一点。唯一让我能具体一点的方法，就是回想自己过往几年在哪些方面遇到愤怒所带给我最大的烦恼和挣扎，以及在哪些方面必须把这些原则付诸实行。对我来说，要找到这些例子不是太难。在过去四、五年，显然我经历到愤怒所带给我最大的难题莫过于我对孩子的怒气。

情况是这样的。首先，你想到要腾空一个晚上。所以，你花了一个星期这么想。你整个星期都被这个想法填满了你的思想，你心里敬拜着它，不断想到那一晚的珍贵机会，并且你会做什么，那一晚将会是何等美好，你会怎样好好利用那一晚做各样事情。

你回到家里，你的孩子马上扑向你。整个晚上，你的孩子都扑向你，说：“帮帮我。你可不可以为我做这件事情？哥哥打我。请来解决这个问题。我找不到那东西。”你的血压开始上升。这就是原因。正如我所说，“敬拜”的意思是看见事物的价值的力量。要灵命成熟，就要领会应有的均衡生活，认识什么是有价值的，什么是宝贵的。要领会到底怎样才是均衡生活。

我没有以我孩子的价值来充满我的思想，也没有想到一个事实，就是孩子成长得很快，他们不会留在我身边很久。但当我想到花时间与孩子在一起是何等重要，而我那个小小的晚上是一件何等微小的事情，当我想到与孩子建立关系，使他们感到我是和蔼可亲，是何等重要时，当我以此来充满我的思想，并对均衡生活有一种应有的意识时，我便不会感到生气。相反，我的心若是充满自己那些自私的计划，我便开始发怒。为什么呢？

我正在捍卫自己，以及自己在那个晚上的计划，而我竟因此向孩子发怒。我责难他们。我说：“你是多么自私。你是多么笨拙，你是多么愚蠢。解决你自己的问题吧！”我该怎么办？我应该坐下来，立刻说：“好吧。愤怒通常是为了捍卫某些事物而释放出来的力量。我正在捍卫什么呢？”每当我生气，大多数时候我都必须说：“我正在捍卫什么？是我的骄傲吗？是的。是我的自我吗？是的。”

以下是我应该做的事情。如果我的孩子做了愚蠢的事，如果他们对人漠不关心，如果他们打架，如果他们欺骗我，如果他们做了这样的事，那么，我就有权利，其实是有义务，向那些在他们生命中、对他们造成伤害的罪发怒。相反，我过分关注自己的计划，所以我被激怒了，我责难的是他们，而不是他们的问题。

我徘徊在两个选择之间。当我感到自己的血压正在上升，我说：“我不想生气。”因此我只是压抑住怒气。我把怒火降下来，没有人知道我心里其实十分生气，直至晚上十点，当我第三次把其中一个孩子抱上床的时候，他又再起来，我便光火了。这就是我做错了的事。

你带着愤怒陷入危险的边缘。如果你的怒气爆发，这意味着你是自私的，你向你的孩子或别人释放你的怒气。你撕毁的是人，而不是他们的问题。你撕毁的是人，而不是罪、邪恶或不公正的事情。如果你保持沉默，你没有撕毁周围的人，却把愤怒藏在心里，那么你只是撕毁自己的心。相反，我应该坐下来，说：“我正在捍卫什么？”我正在捍卫自我。我要以悔改来洁净自己。

但后来，我的妻子不断地告诉我，当我的孩子说谎时，我不生气是愚蠢的处理方法。如果我因为孩子搞砸了我晚上的计划而生气，我就是责难他们。他们是知道的，这样做绝对没有好处。相反，如果我说：“嘿，我这个晚上的计划并不是那么重要。重要的是什么？我的孩子才是重要的。我的家庭才是重要的。事实上，我的孩子懂得了自制、纪律和诚实，这才是重要的。”

我的妻子常常告诉我，如果我害怕自己是为了捍卫自我而生气，我对孩子说：“亲爱的，你真的不应该这样做。”这样的说话真的被听进去，不是吗？它一点也没有被听进去。我必须悔改。我必须洁净自己，除去虚假的防卫，然后我必须说：“但是我很生气。我为着什么事情而生气？我是为着那正在伤害我孩子的罪而生气。我很愤怒。我很生气。我想告诉他这一点。”

我可以走进去严厉地对孩子说：“这是不对的。你这样做是不对的。这会对你的学业带来什么后果？对你的人际关系带来什么后果？对你将来的婚姻带来什么后果？对你的人生带来什么后果？这不是一件小事。”当我这样说的时候，愤怒是一件美妙的事情。生气是你的义务。

另一方面，我必须检视一下，当我捍卫自我时所释放的怒气可以是充满罪恶，我只是攻击别人，不是捍卫真理，也不是对抗不公不义的事。如果我看不到背后两个不同的动机，没有转向正确的动机，只是压抑怒气，这并没有好处；如果我只是把怒气爆发出来，也没有好处。我们必须清楚理解愤怒，这是极之重要的。

好了，我将要结束今天的信息。我们如何处理怒气？我必须提醒你，保罗在 25-32 节以一个个案来说明他在 22-24 节所定下的原则。经文说：“就要脱去你们从前行为上的旧人。”还记得吗？我们不是透过简单地说一句“不要生气”就能够弃绝谎言和胜过愤怒。你必须谨记自己的身分，并且穿上新人，才能够胜过愤怒。

让我来概括一下，确保你明白整体概念。你不只是简单地说：“不要生气。基督徒发怒是一件何等可怕的事情。”这只是一种压抑的方法。相反，我们要穿上新人。我们要提醒自己，我们拥有什么地位。你要提醒自己，你的身份是基督徒。

举例说，这是我对自已说的话。这也是你必须对自己说的话。你不只是说：“不要生气。”这对你大有帮助。相反，你借着穿上新人把心中的怒气彻底融化。你说：“我不可怀恨在心。如果神一直怀恨在心，我会怎样呢？神对我的罪感到愤怒，但祂把祂对罪的愤怒倾倒在十字架上的耶稣。神用愤怒来毁灭那正在摧毁我的东西。”

我必须坐下来想一想，如果我要确保当我的孩子激怒我的时候，我不会压抑我的怒气，也不会把怒气爆发出来，我必须谨记自己的身分。我必须谨记神一直怎样待我。这使我的心融化，也使我改变过来。只是简单地说：“不要生气”并不奏效。

我说：“我赞美神，祂使用和引导祂的愤怒来拯救我。我不会成为一个审判者。我不会变得充满苦毒。我会饶恕这个人。神是我的审判者，也是众人的审判者。所以，我不需要作他们的审判者。”你明白我在做什么吗？你明白这是什么意思吗？这是穿上新人的一个例子。除非你想到神的身分和自己的身分，否则你无法胜过愤怒。只是说：“不要生气”是不够的。

当保罗说生气却不要犯罪；他还说不可含怒到日落。这是令人惊讶的陈述。保罗说：“一天也不要让它过去。马上就要这样做。如果你被人激怒了，你要饶恕。要想想你的身分。”正如马太福音第 18 章所说的。想一想：“神已经免了我一切的债。所以，我可以宽恕我的弟兄姊妹这一点儿的债务。”不要让你的义怒沉淀为恶性的、苦毒的愤恨。

只是说：“我不可生气”，是没有帮助的。这不是穿上新人。你必须说：“我有权去生气。这是不公不义，但我没有权利去心存怨恨。我没有权利去追究他人的责任，我没有权利去作审判者。我不会让这样的事记在你的帐上，甚至一夜也不可。”

不要忘记我们是在感觉到有需要之前已经得到饶恕。你不必感觉你的怒气已消失，才去饶恕人。你说：“因着神为我所成就的一切，祂不再纪念我的罪。我不会常常再向自己提起这件事情，也不会再向那个人提及此事。我将会忘记这件事情。”这并不意味着你的怒气已消失。你先去饶恕，你便发觉那怒气渐渐渗走了。

最后，让我引述二十世纪英国著名传道者钟马田（David Martyn Lloyd-Jones）所说的话作为总结。钟马田说：“‘不可含怒到日落’！你可能会与自己有一场激烈的斗争，但直至你把事情解决了，才可以安歇！你可能必须来来回回地争论不休；那就继续下去，直至你察觉到神在基督里对你的爱……”明白吗？要穿上新人。“……直至你看到基督在十架上流血和舍生，使你可以得蒙赦免；你要细想这事，直至基督融化你的心……”

这就是穿上新人。“……并且使你破碎，使你为着那个曾经得罪你的人感到难过，直至你可以无条件饶恕别人。到那时候，你上床去，把你的头倒在枕头上，带着公平、正直和圣洁去入睡，因为你有权这样做；你将会像神的儿子所做的去做；你在你生活各领域的行为就如神对你所作的一样。”

亲爱的朋友，希伯来书 12:15 说：“又要谨慎……恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。”凡公开承认自己是基督徒的人都知道怎样处理怒气。难道你想世人看着我们，说：“什么？耶稣基督是羔羊吗？为什么祂的跟随者都像狮子？圣灵是鸽子吗？为什么祂的跟随者都像猛禽，互刮互抓？”世人在注视你。圣经说：“生气却不要犯罪；不可含怒到日落。”

我们一同祷告。

亲爱的天父，感谢祢，祢的智慧高超，祢知道如何透过祢的话语处理我们内心的每一部分。祢建立了我们的心。祢从里面知道我们的心。祢了解我们的心，比我们更了解自己。我们向祢顺服，求祢洁净我们，使我们像祢的儿子耶稣基督一样，祂生气，但祂是为我们的罪而倾倒祂的愤怒。祂以祂的愤怒来毁灭那正在摧毁我们的东西，但祂没有毁灭我们。天父啊，求祢帮助我们生气却不要犯罪。祷告奉主耶稣基督的名求，阿们。