

A N G E R

愤 怒

CALMING
YOUR HEART

平 息 你 心

31 天 生 命 灵 修
31-DAY DEVOTIONALS FOR LIFE

ROBERT D. JONES
罗伯特·D·琼斯

31天生命灵修丛书

丛书主编：狄帕克·雷朱

- 《克服成瘾》，大卫·R.杜汉姆 著
《外遇之后》，迈克尔·斯科特·詹博拉 著
《患癌之后》，玛丽莎·亨利 著
《愤怒》，罗伯特·D.琼斯 著
《焦虑》，保罗·陶格斯 著
《确据》，威廉·P.史密斯 著
《慢性疾病》，埃丝特·史密斯 著
《知足》，梅根·希尔 著
《抑郁》，爱德华·T.威尔契 著
《怀疑》，伊丽丝·菲茨派翠克 著
《订婚阶段》，迈克·麦金利 著
《惧怕人》，扎克·施莱格尔 著
《饶恕》，海莉·萨特罗姆 著
《哀伤》，鲍勃·凯莱门 著
《盼望》，约翰·克罗茨 著
《婚姻冲突》，史蒂夫·霍普 著
《金钱》，吉姆·纽海瑟 著
《伤痛往事》，劳伦·惠特曼 著
《教养残障孩童》，斯蒂芬妮·O.胡巴赫 著
《忍耐》，梅根·希尔 著
《完美主义》，卢·普里奥罗 著
《色情》，狄帕克·雷朱 著
《安息》，希瑟·纳尔逊 著
《羞耻》，埃丝特·刘 著
《单身生活》，珍妮琳·斯威特 著
《有毒的关系》，艾伦·玛丽·戴卡斯 著
《叛逆的孩子》，斯图尔特·W.斯科特 著

愤怒

平息你心

罗伯特·D·琼斯



P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Anger: Calming Your Heart
31-Day Devotionals for Life
Robert D. Jones
Originally published 2019
P&R Publishing
P.O. Box 817
Phillipsburg, NJ 08865
<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026
P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:
<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:
<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
P U B L I S H I N G

目录

阅读本灵修手册的建议 7

引言 9

使心得安稳的根基

第1天：你并不孤单 17

第2天：着眼上帝 19

第3天：我们的大祭司耶稣的工作 21

第4天：坏消息与好消息 23

第5天：内在与外在的愤怒 25

第6天：脱去与穿上 27

上帝的义怒与我们的义怒

第7天：上帝公义的忿怒 31

第8天：上帝的忿怒、基督的牺牲与
我们的义 33

第9天：全然公义的愤怒 35

第10天：被上帝的话激发的义怒 37

第11天：义怒、奥古斯丁、你的心 39

罪恶之怒的根源

第12天：肤浅的解释 43

第13天：我们为何愤怒 45

第14天：我们的欲望出了什么问题？ 47

第15天：我们的祷告揭示内心 49

第16天：扮演上帝 51

- 第 17 天：上帝的恩典，我们的盼望 53
第 18 天：一对愤怒的夫妇悔改的祷告 55

愤怒的表现与敬虔的替代方式

- 第 19 天：圣灵、肉体与显露的愤怒 59
第 20 天：显露的愤怒 61
第 21 天：隐藏的愤怒与怀怨 63
第 22 天：不要动怒；要自制！ 65
第 23 天：不要动怒；要忍耐！ 67
第 24 天：不要动怒；要沟通！ 69
第 25 天：不要动怒；要恩待！ 71
第 26 天：不要动怒；要和好！ 73
第 27 天：不要动怒；要知足！ 75

对自己、对上帝及对子女的愤怒

- 第 28 天：对自己的愤怒 79
第 29 天：不可归咎于上帝——这是亵渎 81
第 30 天：不可归咎于上帝；学习哀叹 83
第 31 天：给父母的请求（和所有爱孩子的人） 85

结语：该往何处去？为何而去？ 87

致谢 93

注释 95

推荐参考资源 101

阅读本灵修手册的建议

在我们婚姻初期，我和妻子住在一栋联排别墅顶楼的小一居室里。每逢下雨，屋顶的裂缝就会渗水，水滴穿过天花板落在地板上。我记得我们会在公寓各处摆放水桶，看着水一滴滴缓慢落下。我放上大桶，心想：要装满它们得花些时间。积水逐渐增多，我常常惊讶于那些水桶满得如此之快，只要我稍不留意，水就会溢出来。

这本灵修小册就像雨水注满水桶——缓慢而持续地累积。每天仅几节经文。滴答，滴答，滴答。每日仅几滴圣经的甘露滋润你干渴的灵魂。

我们从圣经开始。上帝的话语大有能力。事实上，它是全宇宙最强大的力量。¹它能扭转君王的心意，为卑微者带来安慰，使灵性盲目者得见光明。它改变生命，将其彻底翻转。我们深知圣经就是上帝亲口说的话，因此我们通过阅读和研究圣经来认识上帝自己。

我们对圣经的研究是实践性的。神学应当改变我们的生活方式。将上帝之言与你的挣扎联系起来至关重要。阅读本灵修时，你会常看到“你”这个字，因为罗伯特是在直接对你——读者说话。每篇阅读都包含反思问题与实操建议。若你回答问题并完成实践练习，将从中获益更多。切勿跳过这些步骤，它们关乎你灵魂的益处。

我们研读圣经就是敬拜上帝。愤怒能毁掉你的生命。从根本上说，任何与愤怒的争战都是敬拜的问题。

你可能会向配偶或朋友发泄不满，也可能连续数日对其冷眼相向——但无论哪种方式，核心问题都不在于你的朋友或你感受到的不公。愤怒首先是人与上帝之间的问题。人们太容易自居为错谬的审判者，僭越上帝作为终极审判者的位置。

“我受了委屈，所以必须讨回公道。”“你怎敢如此待我？我不该受此对待。”“你这愚昧人，我要让你尝尝苦头！”

战胜愤怒不在于寻求情绪管理策略（尽管某些策略或许有益），而在于归向上帝寻求其帮助。圣经将我们指向基督——他将我们从愤怒中拯救出来，并重整我们的生命。你研读上帝话语的目标应当永远是崇拜。战胜愤怒没有捷径可走，与之争战需要你将整个生命对准基督。

若你觉得这本灵修小册有益（我深信你必有所得！），请在人生不同阶段重读它。未来一个月实践其中教导，一年后再重温，以此提醒自己如何与愤怒争战。

这本灵修手册并非对抗愤怒的完整指南，已有优秀著作专为此目的撰写。购买并善用它们，书末列有若干参考资源。

前言至此，让我们开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

欢迎开启这三十一天的旅程。如同任何旅行，它始于第一步。你已迈出了那一步：打开这卷书，踏上每日圣经默想、个人应用及与上帝相交的道路。在接下来的一个月里，我们将探讨每个人都会面临的最普遍问题之一：愤怒。

你此刻正面临怎样的愤怒问题？或许你与配偶争执不休，频繁意见相左，争吵有时甚至升级至不可收拾的程度。有时你会批评、厉声呵斥甚至贬低自己的孩子。又或者，你的愤怒并非炽热如火，而是冰冷刺骨——可能对同事或挚友冷暴力长达一天或一周，你觉得回避比直面更“合理”。也可能你疏远教会中的某人，甚至辞去某项事工。

愤怒形态多样——其中一些还有特定的术语：不悦、挫败、恼火、暴怒、狂怒、怨恨、忿怒等等。无论何种称谓，我们都曾经历并表达过它。愤怒堪称人类最普遍的负面情绪——它跨越所有文化，贯穿每个世代，无人能免受其侵扰或免疫其毒性。它渗透我们的生活，伤害最亲密的关系，是我们堕落人性中既定的组成部分。

但无论处境如何、问题多深，总有盼望。好消息是：上帝在他的话语中对此多有启示。圣经从创世到启示，在其叙事与训诲中，始终是一部关于愤怒及其应对之道的书卷。

你的目标：稳步前进，而非立时根除

如何使这段旅程对你有所裨益？首先要设定切实的目标。或许上帝最近使你为罪恶的愤怒自责，你急于摆脱它。但别指望在四周内根除所有罪恶的愤怒，并在之后每一天都能完美地以敬虔的回应取而代之。否则你很快会失望。你的愤怒问题不是一个月形成的，也不可能在一个月内解决。

相反，当你与主同行，当他的灵藉着他的话语教导你、以恩典扶持你时，要专注于旅程本身。为上帝在基督里奇妙的恩典感恩——这恩典赦免你每一个愤怒的念头或行为，并赐你力量去改变。满足于了解愤怒的根源、如何带着它来到上帝面前、如何为它背后的信念和动机悔改，以及如何以基督的方式回应引发愤怒的诱因。当你学习倚靠主并操练这些圣经中的技能时，你将更能应对所面对的无尽挑衅。

灵命渐长的成熟会是什么样子？假设我作为婚姻辅导教授，问学生若我和妻子最近发生严重争执后两天不说话，他们会怎么看我。我想学生可能会想退课。（“这人还配教这节课吗？”）但如果我告诉他们，去年我们有过同样严重的争执，那时我们两周不说话呢？突然间学生会打起精神，想了解我们如何从两周不说话进步到两天。

你如何衡量自己在脱去罪恶愤怒、穿上敬虔恩典上的渐进成长？

留意愤怒情绪和表达的频率是否降低。例如，从每周（或每天）平均发作三次减少到一两次。

观察每种情绪表达中强度是否降低。例如，你原本会捶打墙壁，现在先是握紧拳头，随后便松开；原本会高声吼叫，现在则降低了音量。

留意愤怒情绪持续时间是否缩短。例如，过去你会郁结三小时，如今能更快转向上帝，他帮助你在三十分钟内控制住愤怒。

注意引发愤怒的情境类型是否在减少。例如上个月有五件事触发你的怒气：配偶向朋友透露你的尴尬往事、子女违逆命令、主日再次被教会成员冷落、上司跳过你提拔他人、交通部门在高峰时段维修车道。但随着主的恩助使你成长后，或许仍会因妻子或那位教会成员而挣扎，但面对孩子叛逆、上司忽视、晨间突遇道路施工路锥时，你的情绪波动已明显减弱。

既要观察短期（周与周、月与月之间的）短期改变，也要关注长期（年际或十年维度的）变化。靠着上帝的恩典，你所期盼你生命中愤怒递减与敬虔递增的轨迹。

充分利用你的旅程

你如何才能从这卷书中获益最多？请允许我推荐八个实用步骤。

1. 找一个可行的地点，在那里你可以独自与上帝、圣经、这本书以及一支笔和记事本或电脑相处。每天在同一个地点通常是最好的。
2. 每天定好一个固定的时间与上帝相会——将其视为与你天父的约会。每天花十到十五分钟，

一个月下来会为你带来巨大的收获。

3. 若某天遗漏了，不必焦虑。只需补读遗漏的那篇。不要将你的灵程与日历日期捆绑，也不要为了“赶上进度”而跳过某一章。各篇内容通常相互关联，因此连续阅读效果最佳。偶尔回顾之前的篇章或许有所助益。上帝并不急于催促你快速读完此书。
4. 若你已有固定的圣经灵修时间，建议暂时搁置，以便集中精力处理你的愤怒问题。
5. 每次开始前先祷告，求上帝透过他的话语向你说话并帮助你。可向主如此祷告（可将以下经文抄在 3x5 卡片上作为书签）：

求你开我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。（诗 119:18）

神啊，求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。

（诗 139:23-24）

6. 虽然这些灵修材料本身已能使你受益，但若在每日阅读前先查阅相关上下文经文，或许能获得更大益处。
7. 将你的洞见、反思、祷告等内容记录在书页边缘、日志本、笔记本或电脑文件中，以便追踪进展并日后回顾。
8. 与他人——朋友、教会领袖、小组成员等——分享上帝对你的教导以及他正在如何帮助你。这不

仅能以福音真理祝福他们，也能在你自己的心里巩固这些真理。更好的方式是邀请一位朋友或导师与你同行这段旅程，既为他们的缘故，也为你自己。

我欣然撰写这本灵修手册。作为多年前曾写过一本关于愤怒的较长著作的人，¹我很享受重温上帝话语的教导，并调整其真理以适应这些灵修默想。这些圣经默想挑战并更新了我自己的属灵生命，因我也在与这个普遍问题争战。我相信这些灵修内容也将对你的属灵生命大有裨益。

使心得安稳的根基

第 1 天

你并不孤单

你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的；在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。我所亲爱的弟兄啊，你们要逃避拜偶像的事。（林前 10:13-14）

我们以来自上帝的四个应许开启这三十一天的旅程——这些应许是你对抗愤怒所必需的。

1. 你今生必会遭遇试探与试炼。人与环境会使生活艰难，并引诱你陷入愤怒。不要为此惊讶——上帝并不惊讶，他深知你的挣扎。

2. 你的挣扎并非独特。这些是普遍的。你并不孤单。你现在行走的路上留有他人的足迹。在你之前，已有许多人被引诱陷入罪恶的愤怒。圣经记载了无数这样的人——有些成功了，有些失败了。你周围的人们，甚至教会中的弟兄姊妹，此刻也正面临试探。三十多年的辅导经验使我得出这个统计结论：几乎每一个人都在与愤怒抗争。

此外，在你与试探抗争时，你不仅有前人今人的榜样，更有天上那位神人作你的典范。耶稣曾成为与我们相似的人（参来 2:10-18），并在各方面与我们一样受试探（参来 4:15-16）。你的这位完全人性的救主理解你的挣扎。

3. 这些试探不会超出你所能承受的限度。信实的上帝必不叫你们受试探过于所能受的。他不会抛弃、离弃或放弃你。正如华伦·魏斯比牧师所言：“当上帝将他的子民放入熔炉时，他始终注视着时钟，并用手掌控着温度，他知道时

长与程度。”¹当然，这前提是你正按上帝的方式处理生命，即本书将要向你显明的方式。

4. 上帝总在试炼中预备“出路”。“很好，”你或许会说，“这正是我需要的。我需要摆脱这不幸婚姻、繁重工作、债务攀升、慢性疼痛或……”但请注意，上帝并未应许你逃离试探，而是应许使你“忍受”得住。

那么上帝所应许的是怎样的“出路”？今日经文的下节告诉我们。上帝应许帮助你避开拜偶像——当你受试探要以罪恶的方式回应试炼（例如愤怒）。若离了主的帮助，这些试探与罪恶反应会彻底击垮你，甚至导致你背离主。但当你定睛于主并按他的方式应对压力时，就能学会活出他的忍耐之道。

默想：请阅读哥林多前书 10:1-14 以了解今日经文的背景。留意以色列民所得的恩惠——但也看到他们在旷野遭遇的试探及陷入拜偶像的经过（参民 11）。思考我们能从上帝给以色列、哥林多教会及我们的警戒与应许中学到的圣经教训。

行动：将哥林多前书 10:13-14 抄写在卡片上。背面写上：“愤怒的试探必临到。上帝知晓这一切。但我并不孤单——前人、我身边的人以及救主耶稣都经历过。上帝是信实的。他必使我藉信靠顺服他的话语，抵挡压力、抗拒罪恶。”随身携带这张卡片，背诵并在受试探时诵读。

第 2 天

着眼上帝

你们中间有受苦的呢，他就该祷告；
有喜乐的呢，他就该歌颂。（雅5:13）

我们应当从何处开始思考如何处理愤怒？可以从我们表达愤怒的多种方式入手——有时我们发泄，有时我们隐忍。也可以从愤怒的起因入手——是什么触发了我们的愤怒，又是什么在驱动它？或者我们可以从愤怒的解药入手——那些应当取代愤怒的敬虔行为，如节制、忍耐和赦免。

这些议题都需逐一探讨，我们将在接下来的日子里处理它们。但最佳的起点乃是上帝，以及他明确邀请我们来到他面前的恩典。

在今日的经文中，雅各论及人类经历的两种对立情境：患难之时与喜乐之时。他认识到在这堕落的世界中，我们常遭遇困苦与患难；同样，我们也享有快乐时光——那些生活顺遂、多方体验上帝良善的日子。这两种境遇涵盖了“人生的一切经历，而每一种经历都可能轻易成为灵性动荡的契机。”¹

无论顺逆，我们当作什么？这位使徒的答案出奇地一致且极为简明：到上帝面前去！当你面临困境时，当以祷告来到上帝面前，谦卑祈求他的帮助与解脱；当你感到喜乐时，同样当到上帝面前，但这次要献上赞美的诗歌。

雅各的核心观点是什么？无论处境如何，无论情绪状态怎样，我们都应当到上帝面前。正如约翰·加尔文所言：“[雅各]意在表明：上帝无时不邀请我们归向他。因患难本应激励我们祷告；繁荣为我们提供了赞美上帝的契

机。”² 焦虑或悲伤等负面情绪不能使你远离上帝；快乐与满足等正面情绪也不应使你远离上帝。上帝邀请你前来。一首著名圣诗的第三段捕捉了这两种截然相反的体验：“每时每刻我需要你，或喜或忧；速来与我同住，否则生命虚度。”³ 无论喜乐或痛苦，都要到上帝面前。

今日的圣经经文与你的愤怒有何关联？简而言之：到上帝面前。当处境带来苦难，或亲友同事亏待你时，愤怒极易滋生。但上帝邀请你向他倾诉。未来几日你将深入认识愤怒；但今日，请立志为你的愤怒祷告，寻求上帝的帮助。

默想：当你内心燃起怒火时，本能反应是什么？你的心智转向何处？可曾向人倾诉？正如雅各所言，我们当到上帝面前。然而我们常疏忽此事——忽视、遗忘他。但上帝仍持续邀请我们亲近他。除今日经文外，请默想诗篇中这五段经文，思想上帝应允求助者的承诺：
诗篇 40:1；50:15；55:16–17；62:8；116:1–2。

行动：一言以蔽之，祷告！就在今日，向上帝倾诉你的愤怒。首先诚实地向他承认你的怒气，再谦卑求他帮助。“主啊，我独自无法争战，我需要你。”随后可与成熟的基督徒朋友分享你的挣扎，开始依靠基督的身体来对抗愤怒的习惯。

第 3 天

我们的大祭司 耶稣的工作

我们既然有一位已经升入高天尊荣的大祭司，就是神的儿子耶稣，便当持定所承认的道。因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱。他也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。所以，我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。（来 4:14-16）

在第2天，我们看到上帝呼召我们到他那里去，即使我们愤怒时也是如此。但我们如何转向上帝呢？当我们这样做时，我们会得到什么？

今天的经文提供了答案。我们通过耶稣基督——上帝之子来到上帝面前。作为上帝自己，耶稣拥有无限的能力来帮助你处理愤怒。

这位耶稣是我们的至高的大祭司，上帝已立他作我们与上帝之间唯一的中保。这位大祭司不是进入某人的帐幕，而是直接进入上帝的同在（“升入高天”，第14节），为我们的罪献上一次永远有效的牺牲。即使你的愤怒加剧，你也可以确信你与上帝的关系已通过耶稣的死和复活永远稳固。此外，这位在凡事上与我们相同的耶稣（见来2:17），也在凡事上受过试探，能体恤我们的软弱。

你注意到第15节的双重否定了吗：“我们的大祭司并非不能”？这种结构表达了一个强有力的断言。如果你邀请我去你家，我告诉你“我会来”，你会有合理的信心

认为我会来。但若我说：“我必在那里”，你的信心必大为振奋。

这真理令人震撼：耶稣不可能不体恤你。他不可能不感受你的痛苦。如同我们一样，他曾经历饥饿与疲乏。

（谁会在狂风暴雨中的小渔船上睡着？）他面对贫穷、无家可归与紧迫时限。他遭受误解、拒绝与背叛——来自敌人，也来自亲友。

然而，即使被激怒或遭遇骇人罪行，耶稣从未犯罪。他从未放弃，从未屈服，从未动摇。他无罪的同理心意味着：他理解你受试探时的愤怒，并能助你抵抗。

今天的经文以一个邀请作为结尾：请你来到这位大祭司与救主面前。你将寻见什么？两样你每日迫切需要的供应。你将得着怜悯——赦罪之恩，洗净你一切愤怒的意念与言语；还将得着随时的帮助——加力之恩，助你脱去旧有的愤怒模式，披上新生的、蒙上帝喜悦的样式。还等什么？此刻就亲近他吧。

默想：当你愤怒时，可会因着耶稣，”坦然无惧地来到施恩的宝座前“，在需要时求告他吗？

默想：希伯来书鲜明聚焦基督的大祭司职分。请思想书中其他基督形象（1:1-4；2:5-10；3:1-6）：他荣耀的神性本体、与人同受苦难的人性，以及他的死、复活与升天——为你带来今日所需的赦罪之恩与加力之恩。

行动：背诵希伯来书 4:16。当你受愤怒试探或失败后，请向主求赦免与恩典。

第 4 天

坏消息与好消息

“你们听见有吩咐古人的话，说：‘不可杀人’；又说：‘凡杀人的难免受审判。’只是我告诉你们，凡向弟兄动怒的，难免受审判；凡骂弟兄是拉加的，难免公会的审判；凡骂弟兄是魔利的，难免地狱的火。”（太 5:21-22）

每种文化都谴责杀人。在我们这个时代如此，在耶稣的时代亦然。此处耶稣提醒听众旧约中关于杀人的禁令及其司法后果。

但耶稣更进一步。他将愤怒比作杀人，指出愤怒在道德上与杀人等同。耶稣驳斥了那种认为只要不动手杀人，我们在上帝面前就可被接纳的观念。若我们心怀愤怒或口出恶言，即便从未动手伤人，仍要面临上帝的审判。

主的话既带来坏消息，也带来好消息。坏消息是你有罪。你可能从未杀人，但这不意味着你无辜。当你内心论断或言语批评他人时，你在上帝面前已犯了心灵杀人之罪。

好消息则来自这段经文的更广阔背景。马太福音 1-4 章提供了必要的铺垫，生动描绘了这位充满恩典的救赎主——他是为一切悔改跟随之人预备的：他是上帝对亚伯拉罕和大卫圣约应许的后嗣与终极实现（见 1:1-17）；是将从罪恶中拯救出来的救主（见 1:21）；是以马内利——上帝与我们同在——他自己就是上帝，并将上帝丰盛的同在带给我们（见 1:23）；是上帝的儿子（见 2:15），

用圣灵与火施洗，也是承载并带来上帝之灵的那位（见3:11-17）；新以色列在旷野四十日抵挡撒但的试探，而旧以色列却在四十年的漂流中失败（见4:1-11）；弥赛亚带来上帝的国（见4:17），并通过行与弥赛亚相称的事工证明自己的身份（见4:23-24）。

换言之，5:21-22 中那位揭露你内在与外在一切罪恶愤怒的立法者，同时也是为这些被揭露之罪提供救赎的救主。无论你的罪孽多深，这位救赎者都足够伟大，能帮助你按圣经原则处理愤怒。切莫让被揭露的罪的重担使你忘记最需要的救主。

这意味着，我的弟兄姊妹，当你心灵愤怒而来到上帝面前认罪时，你所奔赴的是一位爱你的上帝——他差遣独生子为你而死，他必赦免你，并赐你力量与愤怒争战。

默想：当你愤怒时，可曾记得耶稣是那位愿意帮助你的救主？你是否奔向他寻求帮助？

默想：若有时间，请重温上文对耶稣的描述及相关经文。你若属基督，就当永远带着这些经文所描述的救赎者形象来省察任何罪（无论是愤怒或其他）。读马太福音 5-7 章登山宝训时，切不可脱离 1-4 章所展现的基督形象。

行动：继续藉着耶稣基督向上帝坦诚倾诉你的愤怒，如第 2 天所开始的。在此基础上，请确保在后续祷告中具体处理内心的意念与感受。在主面前写下认罪的祷告，寻求他的赦免与恩典（重温第 3 天内容）。

第 5 天

内在与外在的愤怒

凡恨他弟兄的，就是杀人的；你们晓得凡杀人的，没有永生存在他里面。（约一 3:15）

我们在第 4 天已学到，愤怒在道德上等同于谋杀，但耶稣为那些心灵充满愤怒、言语邪恶而在上帝面前被定罪之人提供了救恩。

使徒约翰在此重申主的教导。恨某个人，正如对某人发怒一样，就是杀人。结合耶稣与使徒约翰的言论，我们发现愤怒与仇恨实为同义词。如同愤怒，仇恨是内在的谋杀，同样配得审判。我们将在后文看到，无论是仇恨还是愤怒，我们都自居为上帝，审判我们所恼怒的那人，在心灵深处渴望对方从我们面前（甚至从我们的生命中彻底）消失。

若我们曾以为上帝仅禁止愤怒的外在表现，耶稣与约翰则纠正了这观念。任何忽视心灵——我们的信念与动机、态度与倾向——的观点，都未能达到圣经所指的基督教的要义。人看外在，上帝审判内心。

今日经文是否意味着若你与愤怒甚至仇恨挣扎，就不是基督徒？非也。约翰并非讨论偶尔浮现的仇恨感受或愤怒表达——他深知我们都有罪（参约一 1:8,10），而是指那种针对基督徒同伴持续、顽固、不悔改的蓄意仇恨模式。这种心态与上帝之灵赐予基督追随者的新生相悖。这样的人与永生无份。

至于我们这些确属基督并拥有永生之人？必须承认每

一仇恨之念、之言、之行，或欲望，在上帝眼中皆视为谋杀。我们不可轻忽、辩解或合理化自己的罪。当我们作为信徒犯罪时，我们所冒犯的并非某个陌生的神明，而是我们自己的父——那位将他的独生子与圣灵赐给我们、并以完全永恒之爱爱我们的上帝。从这个意义上说，我们的罪比非信徒犯同样的罪更为严重。

这呼召我们速速到基督面前求怜悯。请听约翰一书描述的福音应许：“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义……若有人犯罪，在父那里我们有一位中保，就是那义者耶稣基督。他为我们的罪作了挽回祭，不是单为我们的罪，也是为普天下人的罪”（约一 1:9；2:1-2）。

默想：你是否在轻忽、辩解或自义地对待自己罪恶的愤怒？当你这样做时，你正如同一个谋杀者般生活——为行恶而忽视或搪塞自己的良知。

默想：使徒约翰写信给那些他确知已得救之人，为要坚固他们。他提供证据来确认他们实属基督。请阅读约翰一书 5:13，并思考他在信中先前所写的“这些话”如何达成书信的核心目的——为信徒提供确据。然而我们今日的经文提醒：对弟兄的仇恨可能质疑我们拥有永生的宣告。

行动：将你针对任何人或处境的愤怒念头——无论是已浮现的或预判今日可能遭遇的——逐一诚实指认，并在主面前认罪：承认这些实为谋杀的念头。领受上帝的赦免，并求他帮助你下次更快察觉自己的愤怒。

第 6 天

脱去与穿上

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。

(弗 4:31-32)

我们都渴望改变。这正是促使你拿起这本书、开始我们三十一天旅程的原因。你希望看到自己愤怒的模式转变为敬虔的模式。

基督徒的生命如何发生改变？一个至关重要的圣经策略就是“脱去/穿上”原则。上帝呼召我们脱去罪行、穿上公义——摒弃不敬虔的行为，并以敬虔的替代方式取而代之。在今天的经文中，保罗直接将这一原则应用于愤怒。

我们立刻注意到的是保罗在这段经文中使用的术语数量之多。他搜罗了心中的词库，列举了六种愤怒的表现形式。这并非意味着这是一份详尽或科学的清单，但它提醒我们：愤怒以各种形态和程度存在，涉及我们的思想、言语和行为。

保罗的劝勉对象是基督徒，这一事实应当激励我们。耶稣和他的使徒们反复论及愤怒，因为他们知道这种罪甚至存在于耶稣真诚的跟随者中。残余之罪的存在不应使我们怀疑；它应当促使我们加倍努力对付它，好叫我们讨那位买赎我们的救主喜悦。

我们当如何对待自己的愤怒？保罗直言不讳：除掉它！无论愤怒的表现形式或程度如何——保罗堆砌这些术语是为了涵盖一切可能的愤怒的深度与广度——务要脱去这一切。彻底消灭它的所有表现形式。

什么应当取代我们的愤怒？恩慈、怜悯与赦免。让我们将这“脱去/穿上”的原则深深植入灵魂。我们仅仅停止苦毒、愤怒等负面情绪是不够的，必须同时培养恩慈、怜悯与赦免之心。上帝设计这些关系性的恩典，本是要它们协同运作。

如何脱去愤怒、披戴基督的样式？首先要为激怒你的人祷告，放弃一切报复的念头，转而向那人行善。

为何如此？请注意这段经文的结语：因为上帝在基督里已赦免了你。上帝的赦免——他因耶稣的缘故决定、宣告并应允不追究你的罪——正是我们赦免他人的首要圣经动机。这论证无可辩驳，逻辑严密无懈：当全能上帝——本有充分理由向你的罪倾倒忿怒的那位——已完全赦免你时，你怎能继续怀怨或毁谤他人？

默想：你的愤怒是否使你怀疑“我若持续如此犯罪，恐怕不是基督徒”？让耶稣为你受死的事实激励你与愤怒争战。

默想：阅读并思想以弗所书 4:17-5:2 这段经文的更广阔背景。我们既蒙上帝恩典拯救（参弗 1:1-4:1）脱离黑暗、放纵、不敬虔的过往（参 4:17-19），并与耶稣基督建立救赎关系（参 20-21 节），就当脱去旧有行为模式，穿上新样式（参 22-24 节）。4:25-5:2 中列举了六组具体的“脱去/穿上”实例。理解这一动态关系是所有基督徒成长的根基。

行动：回想近期你感受或表现愤怒的具体事件，然后祷告求问主：如果你当时向冒犯者展现恩慈、怜悯与赦免，会是怎样的情景？为当时的失败悔改，并因他赐给你的恩典，求主赦免你，帮助你以更恩慈的方式回应。

上帝的义怒与我们的义怒

第 7 天

上帝公义的忿怒

上帝的忿怒从天上显明在一切不虔不义的人身上，就是那些以不义阻挡真理的人。（罗 1:18）

在某种意义上，本书关乎你与你的愤怒。但我们不能由此开始。为何？因为实际上，上帝——而非你、我或任何其他他人——才是宇宙中最愤怒的存在。

圣经中用十多个不同的希伯来词汇指向上帝对邪恶的忿怒。若统计旧约与新约的术语，我们会发现圣经中提及上帝忿怒的经文多达数百处——远超所有人类愤怒的总和。“神是公义的审判者，又是天天向恶人发怒的神”（诗7:11）。

何为上帝的忿怒？这是他全位格对邪恶的回应——他完美、纯洁且坚定的对罪的敌意。这是他圣洁的恨恶，针对一切违背他特征或偏离他意志的事物。上帝本体的每个方面——他的心智、意志、情感、感受与行动——都反抗不义的每个层面。

上帝向何事或何人发怒？简言之，向罪人及其罪恶。正如上文经文所确证，上帝持守——以现在时态，甚至此刻——对一切形式邪恶的公义忿怒。

罗马书 1:16-17 中，使徒宣告上帝的福音是拯救一切信靠耶稣之人的大能。第 18 节开启了一个段落（延续至第 32 节），保罗在其中控诉全人类压制上帝的真理、未

能荣耀他并献上感谢，以及我们的悖逆、不信与偶像崇拜。第 18 节以宣告上帝向一切不虔不义之人显明的忿怒，开启了这一整段论述。

今日当感受上帝对我们罪恶的滔天忿怒。这令你战兢吗？理当如此。请思想圣经中多少次提及上帝的震怒。他正与你和你的罪为敌。圣经最核心的问题便是：罪人如何能与忿怒的上帝同在？（我们明日将解答此问。）

当你思想上帝的忿怒时，当求他赐你同样的审判之心、坚定的敌对之志、以及对一切罪恶形式——包括你的怒气——圣洁的恨恶。

默想：阅读并默想罗马书 1:18-32（若有时间可连同 2:1-3:20），以助你体会上帝对我们的罪恶那深深的圣洁的恨恶。注意 18-23 节对罪恶的概括性描述，如何逐步具体化为 29-30 节列举的行为——包括我们认同他人的恶行（32 节）。主啊，求你怜悯我们！

默想：感恩的是，我们将在第 8 天看见，上帝已开辟一条道路，使他既能持守对罪恶圣洁的忿怒，同时又能赦免我们的罪，并宣告我们在他眼中为义。上帝既是忿怒的，又是宇宙间最慈爱的存在。

行动：在上帝面前毫不留情地指认并承认你一切明知故犯或心向往之的罪。求他使你深切体会他对你所有罪恶圣洁的恨恶。重新求他赦免你，并助你与那些罪争战。恳求他的灵将他对一切不敬虔的事——尤其你自己身上的——深切的憎恶赐给你。与一位成熟的基督徒朋友分享你的挣扎。

第 8 天

上帝的忿怒、基督的牺牲 与我们的义

因为世人都犯了罪，亏缺了 神的荣耀；如今却蒙神的恩典，因基督耶稣的救赎，就白白地称义。 神设立耶稣作挽回祭，是凭着耶稣的血，藉着人的信，要显明神的义；因为他用忍耐的心宽容人先时所犯的罪，好在今时显明他的义，使人知道他自己为义，也称信耶稣的人为义。（罗 3:23-26）

在第 7 天，我们看到使徒保罗控告全人类——包括犹太人和外邦人，你和我——在上帝面前都是有罪的，配受他公义的忿怒（参罗 1:18-3:20）。但这带来一个问题：上帝如何能在对我们的罪保持公义忿怒的同时，又热切地爱我们如他的子民？

他的答案：耶稣的十字架！从罗马书 3:23-26 可得出六点启示。¹

首先，你的罪必须受刑罚。上帝若不正当地惩罚罪人，就无法维持他的公义。“犯罪的，他必死亡”（结 18:4）。

其次，上帝要求为你的罪献上血祭。旧约要求用动物祭牲为以色列人的罪付上代价。在新约中，基督替代我们成为，“ 神的羔羊，除去世人罪孽的”（约 1:29）。

第三，基督的死是代赎的祭（圣经学者称之为“挽回祭”），通过将上帝对你的忿怒转嫁到基督——你的替代者身上，使这忿怒得着满足。他替你受死。

因此，你现在被公正地“称义”——被上帝宣告在他眼中为义。

上帝成就这一切（“上帝设立耶稣作挽回祭”）为要显明他的恩典（“因基督耶稣的救赎，就白白地称义”）。他以赐下我们本不配得的恩典，彰显了他完全的公义。上帝的忿怒与上帝的爱在十字架上以惊人的方式相遇！

最终，这公义藉着“信靠耶稣”临到你们——即唯独信靠耶稣基督作为你们的主和救主。“信子的人有永生”（约 3:36）。

这一切与你的愤怒有何关联？关系重大。请凝视那位恩然替你承受神圣击打的基督。为他扭转你本应承受的忿怒而赞美他。让耶稣怜悯的牺牲软化你的心灵，使之倾向向冒犯你的人显明怜悯。战胜愤怒不靠你自己，而靠基督。

默想：你是否为基督替你受死而感恩？你是否心存感激？愤怒使人盲目；它让你看不见基督的牺牲，忘记他的恩典。让福音再次成为你生命的核心。藉着信心，基督的义已成为你的义。这对你是何等佳音！

默想：彼得在其第一封书信中多处论及基督之死的深刻真理。请默想彼得前书 1:18-19、2:24 和 3:18（及其上下文），看耶稣为你的罪代赎之死如何赐你生命、盼望、公义与喜乐。

行动：歌唱福音！找一本赞美诗（或在线搜索），选唱关于基督、十架和救赎的经典诗歌。也可请教牧者或崇拜负责人推荐以福音为中心的诗歌。我推荐《奇异的爱》、《奇妙十架》、《在高天真神宝座前》、《忧患之子（Man of Sorrows）》和《万古磐石》。

第 9 天

全然公义的愤怒

又问众人说：在安息日行善行恶，救命害命，哪样是可以的呢？他们都不作声。耶稣怒目周围看他们，忧愁他们的心刚硬，就对那人说：伸出手来！他把手一伸，手就复了原。（可 3:4-5）

多少次你曾说过，或听别人说过“我当然愤怒，但连耶稣也曾愤怒！”？或许我们愿意承认自己的愤怒——却紧接着为其辩解！

如何判断你的愤怒是否公义？在今日的经文中，当法利赛人反对我们的主在安息日医治病人的意图时，他怒目看着他们（见第 5 节）。让我们思考公义之怒的三个标准，并看我们的主如何示范每一点。¹

公义之怒针对实际的罪而发——而非因他人给你带来不便或违背你的个人偏好。耶稣准确洞察了法利赛人的罪——他们刚硬的心和论断的眼神，他们拒绝回答，以及他们对这受苦之人缺乏怜悯。

公义之怒以上帝为中心——关注他的国度、权柄和关切，而非你个人的国度、权柄和关切。公义之怒为天国之事跳动，而非为私利。

令人惊叹的是，尽管众人以各种方式得罪耶稣，他却极少发怒。那么他为何在此愤怒？并非因他感到被冒犯，而是因法利赛人反对他作为上帝所立弥赛亚的宣教使命。耶稣的医病事工印证了他弥赛亚的呼召（参可 2:12）。

他选择在安息日医病，彰显了他对安息日的主权（参 27-28 节）。上帝的意志、上帝的名与上帝的荣耀完全占据了我们的主。

公义之怒以敬虔、节制的方式表达。它不会尖叫、暴怒或沉溺于自怜。它不会忽视、冷落或回避他人。伴随它的是基督般的哀恻、喜乐与顺服。它也产生敬虔的事工——为受压迫者辩护，为受害者寻求公正，责备过犯者，并追求悔改、和好与复兴。

注意耶稣的克制。他保持冷静而非发泄怒气。他不需要暂停来平复情绪。他的愤怒并未妨碍他怜悯地医治那瘸腿的人。

你上次经历所谓公义的愤怒时如何？那人确实犯罪了，还是仅仅妨碍了你？那人阻碍了上帝的计划还是你的计划？你表现出基督般的恩典、克制与事工，还是失控、退缩或使事情恶化？要小心，你宣称的义怒可能只是任性的自欺。

默想：花些时间用这三个标准衡量你的愤怒。你的愤怒是义的还是不义的？

默想：阅读并思想马可福音 10:13-16 和约翰福音 2:13-17，其中再次出现符合我们三个标准的愤怒。将这些愤怒的表现与彼得前书 2:21-23 对比，后者记载耶稣在暴力迫害中并未发怒，而是将自己交托给父神。区别何在？

行动：当你下次感到怒意上涌时，祈求上帝帮助你用这三个标准评估它。你可能会发现（如我一样）你的愤怒极少真正属灵。向上帝承认你罪恶的愤怒，寻求他的赦免与恩典。

第 10 天

被上帝的话激发的义怒

耶和華啊，我記念你从古以來的典章，就得了安慰。我見惡人離棄你的律法，就怒氣发作，猶如火燒。我在世寄居，素來以你的律例為詩歌。（詩 119:52-54）

你的言語在我上脰何等甘美，在我口中比蜜更甜！我藉着你的訓詞得以明白，所以我恨一切的假道。

（詩 119:103-104）

你的憤怒通常是義的還是不義的？或者可能是兩者的混合？我們這些屬基督的人知道，上帝的靈正逐漸使我們更像基督。這意味着，雖然大多數人的憤怒是罪惡的，但義怒不僅僅是一種理論上的可能性。我們有聖經中其他人的例子，比如這裡的詩篇作者，他們在面對嚴重的罪時表達了義怒。

我們正確地稱贊詩篇 119 是對上帝話語的頌揚，也是詩篇作者完全奉獻於認識和踐行那話語的見證。然而，這篇詩篇也涵蓋了敬虔情緒的整個範圍——甚至包括了六種符合我們第 9 天三個標準的義怒表達。

在 52-54 節中，詩篇作者對不敬虔的人感到憤慨。這不僅僅是一種短暫的感覺或一時的情緒；它緊緊抓住了他。他的憤怒不是來自個人的煩惱，而是對那些離棄上帝律法之人的堅定反應。這種憤怒的情緒並沒有吞噬他。這段經文將這種義怒的表達夾在安慰和讚美之間，夾在信心和詩歌之間。

在 103-104 節中，詩篇作者表達了對邪惡的恨惡，這

并非基于个人偏好，而是以上帝的话语为根基。与此同时，这种恨恶与对上帝话语的甜美喜悦共存。诗人在义怒中并非狂暴的公牛，而是热爱上帝真理、恨恶一切与之对立之事的人。我们在本诗篇 113-115 节、127-128 节、135-136 节、139 节、157-159 节及 162-164 节中，可见这种同样以圣经为中心的动态。

什么是这种圣洁的怒气的驱动力？乃是对上帝及其话语的爱。圣经不仅引导他的行为，更塑造他的情感。持续领受圣经将塑造我们对所经历善恶的感受。上帝的话语必须指引我们的回应。

那么，当有人在社交场合冷落你时，你当如何回应？当她将你托付的机密信息泄露他人时？当他未能回复你的电话时？你的愤怒有多“公义”？当记得诗人的愤怒是因人们藐视上帝而起——而非因他们轻慢了他。

愿上帝帮助你爱我们的救主，他“喜爱公义，恨恶罪恶”（来 1:9），并以如此深的爱去爱他的话语，以至当义怒合宜时，这义怒将成为你的标记。

默想：你的生命中哪些方面表现出不义的愤怒？你多少次将其视为“义”，实则不然？

默想：除我们的主（参第 9 天）与今日的诗篇作者外，摩西（见出 32:19-20）、扫罗（见撒上 11:1-6）和约拿单（见撒上 20:33-34）亦符合我们义怒的三重标准。请从这五个例子中记录你对敬虔的人的义怒的领悟。

行动：今日立志让你的情感日益被上帝的话语塑造。默想并祷告今日经文，求上帝在你心中培育合宜的义怒。

第 11 天

义怒、奥古斯丁、你的心

耶和華啊，恨惡你的，我豈不恨惡他們嗎？
攻擊你的，我豈不憎嫌他們嗎？我切切地恨惡他們，
以他們為仇敵。（詩 139:21-22）

我们以四世纪教父圣奥古斯丁的智慧，结束这为期三天关于义怒与罪恶愤怒的默想。在归信之前，他来到罗马开展其修辞学教师的职业生涯。抵达后，他开始招收学生；但很快察觉到许多学生正用计谋削减教师收入。

奥古斯丁如何回应？“我恨恶他们，却非‘切切地恨恶’（诗 139:22），或许我恨恶他们更多是因自己将受其害，而非因他们行了全然不法之事。”¹换言之，他的愤怒未达诗篇作者义怒的标准，因其焦点更多在于自身财务损失，而非那些违法者所违背的上帝公义的律法。

然而归信后，随着灵命成长，奥古斯丁以更公义的愤怒来看这些人。改变何在？在于他对上帝的觉醒。奥古斯丁对冒犯者的愤怒转向他们抗拒上帝而非他本人。“但那时，”奥古斯丁总结道，“我宁愿为着自己的缘故而厌恶他们的邪恶，也不愿为着你的缘故而爱他们并愿他们得福。”²

奥古斯丁印证了我们第 4、5 天所见——愤怒终究是心的问题。动机至关重要。

当配偶触怒你、儿女违逆你、岳母批评你、教会成员羞辱你，或是你的上司待你不公时——注意这些情境中你

这个人称代词——不妨自问几个问题：

- 在情绪激昂之际，你心中萦绕的是自己，还是你的上帝？
- 你认为谁更受冒犯——是你还是耶稣？
- 你愤怒是因那人对待你的方式，还是因他对待救主的方式——那位在血染十架上担当此类罪孽的救主？
- 你的义怒是因上帝之名受辱，还是因自尊受损？

当效法奥古斯丁：义怒的兴起是因他人对上帝的罪，而非因你个人的伤痛或报复的欲望。

默想：基督徒常因 19-22 节中“恨恶”的表述而困惑。圣经学者称这类经文为咒诅诗——祈求上帝审判恶人的祷词。切勿将其斥为野蛮或反基督教，当让这些圣灵默示的经文在三方面帮助你：使你清醒认识上帝对拒他之人强烈的忿怒（回想第 7 天），提醒你上帝救赎的恩典使信徒免于当受的忿怒（回想第 8 天），并激励你为失丧者祷告并传扬福音。

行动：今日的诗篇以“ 神啊，求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路”（诗 139:23-24）结束。求上帝鉴察你的心，帮助你辨明愤怒的根源是受损的自尊、个人的伤痛、报复的欲望，还是其他以自我而非以上帝为中心的事物。如果是这样，当向牧师或属灵伙伴认罪，寻求帮助。

罪恶之怒的根源

第 12 天

肤浅的解释

但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引诱惑的。私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。

（雅1:14-15）

罪从何而来？在第 9 至 11 天中，我们看到我们大部分的愤怒都是罪恶的，并且当我们不这么认为时，我们是在自欺。今天的经文解释了原因。

今天经文的前一节告诉我们，我们不可将我们的罪归咎于上帝（或暗示性地归咎于任何人或任何事物）。相反，我们必须归咎于自己。在这里，雅各接着用一个类比来概述罪的进程。罪始于一种邪恶的欲望。我们的欲望并非休眠或被动的；它们积极地钩住我们并将我们拖走。一旦怀胎，我们罪恶的欲望就会生出邪恶的行为。（他可能用罪这个词特指罪恶的言语或行为，而不是指罪最初进入这一过程的时候——这整个过程都是罪恶的。）

结局呢？死亡。我们不知道雅各指的是永恒的属灵死亡、暂时的形体死亡，还是一种死亡般的经历，例如感受到上帝的不悦或遭受罪的后果。无论他指的是哪一种死亡，这都不是上帝最初为我们——他的形象承载者——所计划的一部分。

罪恶的愤怒及其导致的死亡，始于我们的内心。

我们的文化在试图理解人时缺乏圣经所提供的视角，因此提供了对愤怒的肤浅替代解释。有些人将愤怒归咎于他们的过去——创伤、父母的虐待、功能失调的家庭动态。有些人认为当前的困境使他们愤怒——未满足的“情感需求”、其他愤怒的人、道路施工。有些人说愤怒源于

生理因素——疲劳、大脑化学物质失衡、荷尔蒙缺乏、身体残疾；有人归咎于不良榜样——那些在我们面前招摇过市的愤怒运动员、演员和政客；有人将愤怒根源归于撒但的直接活动——被“愤怒的邪灵”附身或压制。

圣经承认这类苦难，并以怜悯的心来谈论它们。确实存在说谎欺骗的魔鬼；我们外在的人日渐衰残，疾病与荷尔蒙变化成为犯罪的契机；古今之人都可能辜负我们、伤害我们、虐待我们。此外，圣经承认这些因素能对我们产生巨大影响——它们试探并激怒我们，使愤怒易发而自制艰难。

但诱因不等于缘由。撒但并未迫使你对同事大发雷霆，暴怒的父亲并非引发你愤怒的缘由，身体疾病不会令你发狂，孩子也不可能逼你疯癫。圣经抵制上述解释所隐含的简化论、决定论和非人化倾向。我们愤怒的因果在于自身内部——作为承载神圣形象的存在，我们不是被动机器，而是向上帝负责的主动道德回应者，是永生主面前动态的选择者与自由的担责主体。唯有承认自己对罪的责任，我们才能领受上帝的恩典与赦免，并藉着他的灵获得改变的能力。

赞美上帝差遣耶稣，拯救他的百姓脱离罪恶！

默想：仔细聆听你所在文化（包括家人朋友）如何谈论愤怒，常会听到不合圣经的借口、合理化与自欺。这些不仅导致推诿责任，更会奴役人心。你是否接受了某种对自身愤怒的肤浅解释？

行动：当你试图用上述方式为自己的愤怒开脱时，请记住雅各书 1:14-15。抵挡谎言，祈求上帝的赦免与帮助。

第 13 天

我们为何愤怒

你们中间的争战斗殴是从哪里来的呢？不是从你们百体中战斗之私欲来的吗？你们贪恋，还是得不着；你们杀害嫉妒，又斗殴争战，也不能得。你们得不着，是因为你们不求。（雅 4:1-2）

我热爱雅各书 4 章。在超过三十年的牧养关怀与辅导中，我引用这两节经文的次数可能远超其他经文。这是我帮助人们处理愤怒与冲突的首要文本。

为何这两节经文如此实用？首先，它们直指愤怒与冲突这一普遍问题。虽然愤怒一词并未出现于此，但我们知道凶杀之言与行径皆源于心灵中的愤怒（参太 5:21-22）。每个人都面临这些问题——其频繁程度远超我们所愿意承认的。

雅各更精准指出愤怒的缘由：它源于我们内在交战的私欲。¹ 动词交战以军事形象描绘私欲如安营扎寨的军队——如固守阵地准备作战的部队。这是心灵中的属灵争战——肉体与圣灵的交锋（参加 5:16-26），是“与灵魂争战”的罪恶私欲（彼前 2:11）。雅各所指并非正常合理的欲望，而是那些为争夺心灵主权而战的私欲。我可以且应当渴望配偶爱我，但绝不可强求或被其辖制。

显然雅各聚焦于关系冲突的根源，表明他并非行为主义者或道德主义者。他并未提供“只要说不”、“立即停止”、“交给耶稣”、“钉在十架上”或“在祭坛前祷告透彻”这类简化建议。或许有人曾给你如此简化的建议，

也许你曾尝试仅仅停止愤怒却徒劳无功。这方法行不通。你无法简单地关闭愤怒。

为何不能？因为正如我们昨日所见，你罪恶的言语和行为皆源于罪恶的欲望。

我们有可能理解这些欲望吗？我们说过雅各并未提供行为主义的解决方案。但他也没有搬出某种古老的精神分析理论，将缘由归咎于潜藏在灵魂中幽暗深处、唯有专业治疗师才能解锁的不可触及之力。

相反，雅各以极其简明却深邃的言辞诊断问题：当你得不到所求之物时，就会愤怒。简单，却绝非简单化。

让我鼓励你本周尝试领悟这一洞见，看看它是否契合你爆发的怒气或郁结的苦毒。你正相信哪些谎言？渴求哪些欲望？你在何种程度上认定并要求世界该围着你转、人人都必须服侍你？

默想：阅读并默想箴言 4:23；马太福音 12:34-35；马太福音 15:19-20；以及加拉太书 5:16-24。注意我们的行为——言语、行动与情绪——皆源于心。此外，希伯来书 4:12-13 等经文表明，心包含我们的“思念和主意”（即信念与动机）。

行动：当你感到愤怒时，立即自问正在渴求什么和/或相信什么。记录答案，向主倾诉，并与能鼓励你、为你祷告的智慧基督徒朋友分享。

第 14 天

我们的欲望出了什么问题？

你们中间的争战斗殴是从哪里来的呢？不是从你们百体中战斗之私欲来的吗？你们贪恋，还是得不着；你们杀害嫉妒，又斗殴争战，也不能得。你们得不着，是因为你们不求。（雅 4:1-2）

我们回到雅各书 4 章前两节，更深入地探讨我们罪恶的欲望如何产生愤怒与冲突。昨日我们看到，当我们得不到想要的东西时就会发怒。

欲望可能以两种方式成为罪恶的：我们可能渴望被禁止的对象，例如属于他人的物品；另一种情况是，当我们过度渴求美好的事物时，欲望也会变质。我们可以称这些为过度的、支配性的欲望或要求。当我们强烈渴望的接纳、肯定、欣赏、情感、钦佩等得不到满足时，愤怒便会产生。

雅各的读者想要什么？虽然经文没有明说，但我们知道那并非被禁止之物，因为雅各指出若他们向上帝祈求，上帝可能会赐予（我们将在第 15 天探讨这点）。我们知道上帝不会将邪恶之物赐给他的子民（参太 7:9-11）。有学者认为雅各的读者渴望金钱。这符合我们的观点，因金钱本是美好之物。贪财才是万恶之根（参提前 6:10）。

如何判断对美好事物（如被接纳或金钱，而非他人的电视机）的渴望已过度？良善的欲望何时会变成糟糕的主人？三个检验标准可以帮助你分辨。

1. 你的欲望是否吞噬了你？你是否发现自己对某个欲望念念不忘？是否整天都在想着它？“我真希望我的老板能……”“我真希望我的配偶能……”
2. 你是否为得到它而犯罪？你是否操纵、算计或撒谎？是否施压、唠叨或用“罪咎感”迫使他人满足你的要求？
3. 当你得不到它时是否会犯罪？你是否疏远拒绝满足你的人？这解释了为何人们会离职、离开教会或结束婚姻。或是你会攻击对方？这解释了为何人们会争吵、诽谤、闲话甚至实施暴力——包括家庭暴力。我和妻子通过运用这些测试，在处理愤怒问题上取得了进展。我们甚至创作了所谓的《渴望之心的合唱（Chorus of the Demanding Heart）》（敬请期待明年格莱美奖我的现场演绎）：我要我想要的，在我想要的时候；当我想要时，最好立刻得到。

默想：思考这个洞见：“雅各劝勉我们检视自己的欲望，因为这是理解愤怒的唯一途径。欲望潜伏在所有愤怒的感觉、言语和行为之下。”¹ 哪些欲望与你的愤怒相关？是否有你渴望却未得之物——接纳、肯定、欣赏、情感、钦佩或其他？

行动：运用上述三个测试，辨别你对美好事物的渴望是否已沦为非分要求与辖制之主。在页边列出这些过度的欲望，作为认罪的行动。然后重新转向主，领受他的赦免与恩典。

第 15 天

我们的祷告揭示内心

你们中间的争战斗殴是从哪里来的呢？不是从你们百体中战斗之私欲来的吗？你们贪恋，还是得不着；你们杀害嫉妒，又斗殴争战，也不能得。你们得不着，是因为你们不求。你们求也得不到，是因为你们妄求，要浪费在你们的宴乐中。（雅 4:1-3）

我们再次回到雅各书 4:1-2，并加入第 3 节。我们在第 13 和 14 天看到，当我们得不到所求时就会愤怒；那产生罪恶愤怒的欲望常源于对美善之事的过度渴求；当某种欲望占据我们的思想、当我们为得它而犯罪、或因得不到它而犯罪时，这欲望就变得悖谬。

在第 3 节中，我们将审视祷告所求的内容。虽然完整的祷告实践神学超出本书范围，但雅各提醒我们：必须确信所求的是美善之事，且动机要虔诚，而非为满足私欲。我们向上帝祈求什么及如何祈求，都将揭示我们属灵的渴求与属世的索求。

在《伊凡·杰尼索维奇的一天（*One Day in the Life of Ivan Denisovich*）》中，亚历山大·索尔仁尼琴通过震撼的监狱场景阐明这一真理。主人公伊凡以嘲讽语气质问基督徒阿辽沙，为何要信靠那位让他在狱中挨饿的上帝。伊凡挑战他向上帝求食物。

阿辽沙的回答令怀疑者震惊：“伊凡·杰尼索维奇，你不该为包裹或额外的炖菜祷告，不该求这些。人所看为贵重的，在主眼中却是卑贱。我们当为属灵之事祷告——求主耶稣除去我们心中愤怒的渣滓。”¹

虽然一个被错误囚禁的人祈求公正、释放和食物并无不妥，但这个故事有力地表明：上帝看重我们的心——除去“愤怒的渣滓”——胜过物质的供应。

正如今日经文第 3 节所表明的，愤怒源于自私的动机——我们过度的“享乐”。罪恶的心灵渴望建立自己的国度而非上帝的国，不幸的是它也会据此祷告。换言之，我们心的诉求甚至能颠覆一项本属敬虔的行为——事实上可以说是最神圣的行为：祷告。上帝赐予我们的这份礼物和特权——邀请我们来与他交谈——可能成为我们罪恶的心表达自我的途径。

你祷告吗？为何事祷告？当你祷告时，要预料到你过度的欲望会浮现，并恳求上帝帮助你除掉它们。

反思：你的祷告是否反映出敬虔的心？在列王纪上 3:1-15 中，我们看到一幅动人的祷告图景：上帝因所罗门所求与未求之事而称赞他。在颂赞上帝的良善后，所罗门没有祈求长寿、财富或报复仇敌，而是求上帝赐予智慧，使他能以蒙上帝喜悦的方式治理上帝的子民。结合雅各书 4:3（及圣经中其他祷告）来思考这段经文，你必得着益处。

行动：接下来几天将你的祷告记录在日记中，以检视它们是更符合敬虔的祈求还是不敬虔的要求。与牧师或成熟的基督徒朋友分享其中部分内容，邀请他/她为你在主里的成长与你一同祷告并为你代祷。

第 16 天

扮演上帝

弟兄们，你们不可彼此批评。人若批评弟兄，论断弟兄，就是批评律法，论断律法。你若论断律法，就不是遵行律法，乃是判断人的。设立律法和判断人的，只有一位，就是那能救人也能灭人的。你是谁，竟敢论断别人呢？（雅 4:11-12）

今日的经文揭示了一个尖锐而发人深省的真理：当我们以诽谤他人来表达愤怒时，这种罪恶的愤怒本质上是在试图扮演上帝。

从某种意义上说，一切罪都涉及扮演上帝。人类第一个罪恶行为源于亚当和夏娃渴望如上帝般能知道善恶（参创 3:1-6）。谋杀篡夺了上帝赐予与夺取生命的权利；偷窃僭越了上帝按己意分配财富的主权；性犯罪则挑战了上帝对我们身体使用权柄的设定。

愤怒又如何？作为一种论断的形式——即对感知到的邪恶作出负面道德判断——它僭越了上帝审判的权利。

我对你的愤怒始于我在心里立下规定你该如何行事：¹

- 你不可在日落时仍未回复我的电话、电邮或短信，当在今天答复。
- 你每逢主日当以教会成员应有的方式问候我。
- 最重要的是，你当以我期望的方式尽心、尽性、尽意、尽力地爱我。

我或许会告知你这些要求，或许不会。但如果你违反我的律法，我必在心中记录你的过犯。我或许会又或许不

会揭露你的过犯或揭示我的证据。无论如何，我都是指控你的重要证人与首席检察官。我同时兼任法官、法警与行刑者。因此我敲下法槌，宣告判决，将你定罪于我的惩罚，并施行我的正义。

当然，你可能对此浑然不觉，但你依然处于我的忿怒之下。

我所描述的每个角色，理所当然唯独属于上帝。因为“设立律法和判断人的，只有一位”，唯有他是“那能救人也能灭人的”。当我陷入罪恶的愤怒时，我就是在僭越上帝之位。

悔改的具体表现是什么？撤销你强加于人的律法。撤回指控。用基督之爱的毯子遮盖那人的过犯。从你的账册上抹去这些记录。放下你的法槌，走下审判席，脱下黑袍，拒绝惩罚那人。相反，要以基督般的爱去爱他。

上帝——唯一的立法者与审判者——并未辞职，也未曾授权你代行其职。

默想：在你的愤怒中，你以哪些方式扮演着上帝的角色？你以何种手段将他推下宝座，好去审判你的家人、朋友、同事或教会成员？

默想：你有多常在心里立下规定他人该如何行事？你如何无声地指控他们、记录他们的违规行为、在心中起诉他们并迅速宣判？

行动：确认你愤怒的对象，立即在主面前祷告悔改。卸下你僭越的上帝角色，将激怒你的人交托给他，并开始以基督般的爱去爱那些人。

第 17 天

上帝的恩典，我们的盼望

但他赐更多的恩典，所以经上说：“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”（雅 4:6）

我们最近研读雅各书 4 章的灵修内容或许令你陷入绝望。毕竟，谁能以自私苛求的心和僭越审判他人的态度来面对上帝呢？

感恩的是，我们在 1-12 节中发现了丰盛的盼望。雅各书第 4 章不仅揭露、诊断并谴责我们邪恶的欲望，上帝更赐下更多的恩典，向那些谦卑自省的人显明他的慈爱。

与当代文化推崇的“愤怒管理”心态截然不同，上帝对愤怒的解决之道并非聚焦于自助技巧、程序化步骤或治疗干预。雅各为愤怒之心开出的药方不是“方法论”而是“归向谁”——正如大卫·鲍力生所言：“雅各解决人际冲突的方式具有惊人的垂直性。”¹我们必须归向上帝自己。

当我们如此行时，上帝将赐予怎样的恩典？第 3 天我们从希伯来书 4:16 看到：藉着耶稣基督，上帝从施恩宝座为他的儿女们供应赦免之恩与加力之恩。

二者我们皆需。我们需要上帝的赦免之恩——即基督里赦免我们一切罪孽的怜悯（请回顾第 5 天约一 1:8-2:2 的内容）。我们的愤怒全然邪恶，但他的赦免更为丰盛。他赎罪的泉源永远为我们涌流，宝血永不失效、永不枯竭、也永远不会失去价值。即便是妄求的人（见雅 4:1-3）、属灵上淫乱的人（见第 4 节）和上帝的敌人（见第 4 节），只要他们悔改，仍可得着怜悯。

请勿拒绝这供应。当你真正体会你愤怒的深重时，你

就需要一位足够伟大的救主来赦免大罪人——那些内心有着犯罪渴求的人，而不仅是口出批评之言的表面罪人。赞美上帝为我们预备了伟大的救赎主。

然而我们也需要上帝使我们能行出来的恩典——他的灵在我们里面工作，使我们有能力成为并完成他所期望的样式与作为。正是这恩典能“作随时的帮助”

（来 4:16）——是“够用”的恩典，能在软弱中扶持我们（参林后12:9-10）。这恩典使我们能赦免那些激起我们愤怒的人，赋予我们能力逐步根除内心深处的论断恶习、邪恶言语与伤害行为。即便处境依然艰难，上帝的灵仍不断滋养、引导并刚强我们。

要如何领受他的赦免与加力之恩？你当在上帝面前承认自己的愤怒是罪恶的，向他悔改，感谢耶稣为这些罪而死，基于基督的救赎祈求上帝的赦免，并求他帮助你抵挡下一次将面临的试探。

基督徒啊，当在主面前谦卑自己。任何其他姿态都会招致上帝的抵挡。

默想：谦卑需要悔改——也需要信心。当你因愤怒而论断他人时，你是否在有意识地信靠基督并仰望他的帮助？

默想：限于篇幅，我们无法详释 4-10 节的每一处。但若仔细查考其中描绘悔改的经文，将深化你对雅各呼吁谦卑的理解。为获得丰盛的果效，请用下划线标出 6-10 节的每个动词，并以此为祷告回应的内容。

行动：你是否为上帝赦免与加力的双重恩典而感恩？请背诵并常诵读希伯来书 4:16 与雅各书 4:6，让这些经文成为你对抗愤怒时的救生索（与终身指引），赐你争战的盼望。

第 18 天

一对愤怒的夫妇悔改的祷告

故此，你们要顺服 神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。你们亲近 神， 神就必亲近你们。有罪的人哪，要洁净你们的手！心怀二意的人哪，要清洁你们的心！你们要愁苦、悲哀、哭泣，将喜笑变作悲哀，欢乐变作愁闷。务要在主面前自卑，主就必叫你们升高。（雅 4:7-10）

今天我们结束对雅各书第 4 章的默想。昨天我们看到上帝应许将恩典赐给那些在他面前自卑并承认自己罪的人。现在让我们思考源自雅各书 4:1-12 的两篇悔改模范祷告。¹ 这个悔改的祷告来自一对经常争吵的夫妇。

杰克：主啊，我渴望有一位能保持房屋整洁、更好管教孩子并展现浪漫兴趣的妻子。但我并不必须拥有这些。在基督里，我并不需要这些——但我却常活得仿佛离不开它们。对这些事物的渴望支配着我。这就是我批评吉尔的原因。这就是我咆哮怒骂的原因。

天父，赦免我。我一直在吸收这世界的谎言。帮助我弃绝它们。我竟与魔鬼同工，它正在我和妻子之间制造隔阂。帮助我抵挡它。最重要的是，我妄自扮演上帝。我通过要求我的国降临、我的旨意成就来僭越你的宝座。

感谢你儿子耶稣的宝血，为我所有的罪付上代价——包括我的暴怒之言和拜偶像般的欲望。感谢你的灵，使我能够以基督爱教会的方式爱吉尔，正如他为教会舍己。帮助我用你那样的爱来爱吉尔。

吉尔：主啊，我渴望一位更忍耐温柔的丈夫。我相信这也是你对杰克的期望。但这是你与他之间的事，我无法改变他。对这些事的渴求只让我成为一位苦毒的妇人。我固然希望杰克改变，但我不需要他改变。在你的帮助下，我能够成为满有恩典、效法基督的妻子。

天父啊，我僭越了你的权柄，自任立法者、控方、审判官与行刑者。我擅自规定杰克必须按我的方式爱我。我数算他的罪孽，在脑海中反复重播。我审判他，宣告他有罪。并以疏远和指责来执行我的判决。当他要求我更好地料理家务和照顾孩子时，我消极怠工。

求主赦免我诸般的罪——尤其是我心中的罪。感谢你差遣耶稣为我受死。帮助我安息在他的公义中，将我的欲望降服于你。帮助我像你赦免我那样赦免杰克。圣灵啊，求你使我成为讨你喜悦、服侍丈夫的妻子。

默想：上述祷告与雅各书 4:7 都承认撒但在我们罪恶的愤怒中虽非主因却具影响力的角色。请思想以弗所书 6:10-18 和彼得前书 5:6-9——这两处经文同样呼召我们抵挡魔鬼。以弗所书 4:26-27 也提醒我们，若不及早处理对他人的怒气，便是给撒但留了地步。

默想：你的祷告在多大程度上类似杰克或吉尔的祷告？你如何在祷告中更真实地体现悔改？

行动：根据经文写下一篇悔改的祷告词，并反复祷告。将你的祷告词分享给教会牧师或属灵长辈，也可考虑分享给曾承受你怒气的人。

愤怒的表现与敬虔的替代方式

第 19 天

圣灵、肉体与显露的愤怒

我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌，使你们不能做所愿意做的……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。（加 5:16-17, 19-21）

今日的经文描述了每位基督徒内心激烈的争战。肉体——即信徒内里残留的罪恶欲望、倾向与模式——持续与圣灵相争，圣灵也同样与肉体争战。虽然罪不再作王，但它仍存留在我们里面，直到主再来（参罗 6-7；彼前 2:11；约壹 3:2-3）。保罗的战场策略是顺着圣灵而行。

当我们不靠圣灵而活时，肉体会产生什么？保罗列举了十五项罪状，另加“等等”。

罪恶的愤怒以多种方式显现。人类心灵及其行为极其复杂。圣经抵制简单化的分类——那种我们在流行心理学方法中有时看到的分类方式。

然而圣经确实暗示了愤怒行为通常呈现的两大路径。我发现将愤怒区分为“选择显露的愤怒”与“选择隐藏的愤怒”颇有助益。¹ 显明的愤怒让他人知晓并感受到其存在，如同火焰风暴；隐藏的愤怒虽对他人隐匿，但愤怒本身仍在，犹如海中的冰山——几乎隐藏于水面之下，却无比致命。

保罗在此聚焦于我们显露愤怒的方式。与以弗所书 4:31（回想第 6 天的内容）相似，这段经文列举了约六种与愤怒相关的词汇：敌意、纷争、嫉妒、暴怒、竞争、分歧与分裂。

这些词汇有何共同点？它们都关乎人际关系，涉及我们如何与他人相处互动。事实上，今日的经文紧接使徒的警告：“你们要谨慎，若相咬相吞，只怕要彼此消灭了”（加 5:15）。愤怒会摧毁关系。

显露的愤怒可能以何种形式呈现？我们曾耳闻目睹：尖刻的评论、蓄意的批评、高声的争吵、犀利的言辞、粗鄙的咒骂；也曾亲身所为：挥拳相向、摔门而去、愤然离席、强行拉扯。我确实说过做过令自己后悔的事。你呢？

我们让他人感受忿怒的方式无穷无尽。我们亟需圣灵为我们争战并施以帮助。

默想：你是如何显露你的愤怒的？你是否因自己的愤怒感到罪咎或羞愧？若是如此，当速速奔往基督寻求怜悯与赦免。

默想：圣经记载了数百个显露愤怒的故事。思想创世记 39 章的波提乏、民数记 20 章的摩西、撒母耳记下 12 章的大卫、马太福音 2 章的希律，以及各福音书叙事中的文士与法利赛人。

行动：背诵加拉太书 5:16——“我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了”——当你受试探要向某人发怒时，立即默想这节经文。祈求上帝的灵保守你的心，并掌管你的言语行为。

第 20 天

显露的愤怒

智慧人惧怕，就远离恶事；愚妄人却狂傲自恃。
轻易发怒的，行事愚妄；设立诡计的，被人恨恶。

（箴 14:16-17）

不轻易发怒的，大有聪明。性情暴躁的，大显愚妄。心中安静，是肉体的生命。嫉妒是骨中的朽烂。

（箴 14:29-30）

镜子照出我们的本相——或美或丑。或许我们不愿直面镜中影像，但这常能激励我们自我完善。（就在今晨执笔时，我便发现自己亟需理发。）

愤怒之人是何等模样？箴言 14 章的经文呈现了几幅令人不安的画像。

1. 我们显露愤怒时，上帝称我们为性情暴躁、轻易发怒之人。我们或许天真地感到自信安稳，但那不耐、冲动、鲁莽的行为却显明相反的事实，使我们的灵性乃至身体陷入险境。
2. 愤怒之人实为愚妄。切勿将箴言中的“愚妄人”想象成滑稽小丑。他是不敬虔的人。他的行为招致的不是笑声，乃是可怜。他遭人憎恶，亦面临上帝的审判。当我们甘愿承认这些描述正适用于己时，这些经文便使我们警醒。在偶发或惯常的暴怒中，主要求我们认清自己正是那性情暴躁、轻易发怒的愚妄人。如此，我们方能严肃对待己罪，成为敬畏上帝、远离邪恶的智慧人。¹ 我们必须以上帝的眼光看待己罪。
3. 愚妄人行愚妄之事。愚妄人作恶多端：他们讥讽憎恶真道（参箴 1:22, 29）；散布谗谤（参 10:18）；以

行恶为戏耍（参 10:23）；口出愚言且乐于宣扬己见（参 12:23；15:2；18:2）；使父母痛心忧伤（参 10:1；15:20；17:21, 25；19:13）；引发人际纷争（参 18:6）；行事虚妄无用（参 26:6–12）；任凭怒气发作（参 29:9, 11）；并犯下诸多罪孽（参 29:22）。

4. 愤怒影响身体。圣经将愤怒/急躁与侵蚀骨头的身心问题联系起来。医学研究表明愤怒与高血压、头痛及胃肠道症状存在相关性。（可询问您的家庭医生此类病例出现频率。）学习克服愤怒并活出平安，能使您的心与身体重获健康。我既能列举出符合这四种描述的人，也能想起那些承认、悔改并正在改变这些恶习的人。我曾是其中之一。你呢？你是否以上帝的眼光看待自己的愤怒？你是否是个鲁莽急躁的愚妄人？你是否缺乏耐心、冲动冒失？你会尖叫、摔门或扔东西吗？你会说尖酸刻薄的言语吗？还是说你寻求主的帮助，彰显圣灵所赐的节制？当愚妄人因信耶稣成为智慧人时，就当赞美上帝。

默想：箴言蕴含大量关于愤怒的生动意象——尤其是显露的愤怒。细读这些经文：12:18；15:1, 18；16:32；19:11, 19；22:24–25。让其中一两节深入你的心，引导你更深地悔改与信靠。

行动：当你受试探要发泄怒气时，对照箴言 14 章的镜子，在怒气升温掌管你心之前祷告并寻求监督。不要独自面对这场争战！

第 21 天

隐藏的愤怒与怀怨

不可心里恨你的弟兄；总要指摘你的邻舍，免得因他担罪。不可报仇，也不可埋怨你本国的子民，却要爱人如己。我是耶和華。（利 19:17-18）

我们有些人已学会很好地掩饰愤怒。我们将它深藏，避免外在表现，以免他人察觉。然而，如同显露的愤怒一般，隐藏的愤怒同样触怒上帝，破坏关系，必须被取代。

上帝如何看待表面克制、内心翻腾的愤怒？利未记律法中嵌有几条关乎人际关系的诫命，看似与新约“彼此相待”的经文相呼应。让我们思考其中两条与隐藏愤怒相关的诫命。

1. 不可心里恨你的弟兄或姐妹。利未记 19 章与我们反复看到的真理一致：仇恨始于内心（参见第 4 天的太 5:21-22 及第 5 天的约一 3:15）。我们非但没有给予冒犯者智慧而必要的责备，反而暗中论断，心怀未出口的谴责。我们在内心定他们的罪，囚禁他们——外表却维持社交礼仪。
2. 不可怀怨。这条诫命翻译自一个常表示“存留”或“怀藏”的希伯来动词。当我们怀怨时，便是将冒犯者及其过错不断置于眼前，任怨怼滋生。这与主待我们的方式截然相反：“他不长久责备，也不永远怀怒”（诗 103:9）。上帝不会对他的子民怀怨。因耶稣在十字架上的死，上帝不再存留愤怒，也不将我们的过犯置于眼前。

医治心中怨恨他人的良方？就是爱邻舍如同爱自己——这正是耶稣及其使徒反复重申的诫命。当然，这并非要求人爱自己——我们早已过分且频繁地爱自己了。相反，我们必须以本能追求自身福祉的方式去爱他人、服侍他人。

为什么？第 18 节以一句简明而发人深省的提醒一锤定音：“我是耶和華。”这位守约的君王与救赎主的同在激励我们活出爱的顺服。

当我们隐藏愤怒时，最需要什么？是亲近主并效法他。我们必须认识这位以心灵爱我们而非恨我们的主，他命令并使我们能以同样的心来待他人。他不向我们怀怨，反在基督里将他无穷的丰盛赐给我们。

默想：圣经中最可悲的隐藏愤怒的例子，或许见于路加福音 15 章。在浪子归来、父亲设宴的欢乐之后，法利赛人一般的长兄“却生气，不肯进去”同庆（28 节）。请将此故事与利未记经文及哥林多前书 13:5、以弗所书 4:26-27 等段落对照。¹

默想：因着耶稣，上帝不再向你怀怨。你准备好效法主——亲近他并跟随他的脚踪行了吗？

行动：当你受试探要将愤怒隐藏心底时，首先要倾诉的对象不是自己或冒犯你的人，乃是你的主。当立即到他面前，求他赐你恩慈的心来对待对方，并赐智慧以寻求关系的和睦。

第 22 天

不要动怒；要自制！

不轻易发怒的，胜过勇士；
治服己心的，强如取城。（箴 16:32）

人不制伏自己的心，
好像毁坏的城邑没有墙垣。（箴 25:28）

愚妄人怒气全发；
智慧人忍气含怒。（箴 29:11）

我们都听过“勿怒而复仇”的格言。虽然我们拒绝这不敬虔的劝诫，但它提醒我们不要持续处于愤怒中，而要有所行动。接下来几篇灵修中，我们将聚焦于当行之事——什么是罪恶愤怒的属灵替代品，即我们“脱去/穿上”这个动作中的“穿上”部分（参弗 4:22-24）？

正如所有箴言那样，我们这三段圣灵启示的经文都是精炼的警句，直击要害。箴言 16:32 告诉我们真正的力量所在——不在于攻取城池，而在于制服己心。在上帝眼中，真正的力量意味着胜过自己的脾气，而非胜过敌人。那谦卑操练自制的信徒，比最伟大的奥运举重选手更为强大。在上帝面前，那个挥拳暴怒的“硬汉”不过是道德上的懦夫。你散发出怎样的力量？你珍视并追求怎样的力量？

箴言 25:28 同样发人深省。古代近东城市的人们依靠石墙抵御强盗、恶狼和征服者的军队。同样，这节经文生动提醒我们：不受控制的愤怒会招致属灵仇敌的入侵，使我们成为世界、肉体和魔鬼的易掠之物。

我曾辅导一位男士，他某日下班回家发现十几岁的儿子没有完成承诺的家务。见此情形，他冲上楼梯，闯进儿子房间大发雷霆。当他描述自己的暴怒时，我眼前浮现出他跑上台阶时生命中所有围墙轰然倒塌的画面——当他用言语攻击儿子时，上帝的仇敌正袭击他毫无防备的灵魂。

你筑起了怎样的自制之墙？你正在采取哪些措施来修补和加固它们？抵御试探的围墙不会自动建成，你必须保持警醒，在生活中培育敬虔的自制力。

箴言 29:11 提供了第三个形象：当我们失控发泄愤怒时，行事就像愚妄人。这个描述应当使我们清醒。承认自己愚妄的标签，是迈向真正悔改的第一步。相反，智慧人保持冷静。旧约中的智慧指敬虔实际生活的技巧，智慧人懂得如何控制舌头并操练自制。面对你的愤怒时，你更愚妄还是更智慧？

默想：阅读加拉太书 5:22-23。圣灵的九种果子包含节制——这正是我们上文所默想的关系当中的恩典。未来几天我们将思考更多替代愤怒的品格，它们都与加拉太书 5 章的清单对应。要记住这一切果子都是圣灵的工作，当为他所结的果子赞美他。

行动：专注于上述箴言中的一个或多个图像。当你发怒时，将那段经文诵读三遍，并记住那个图像。斥责自己为“愚妄人”并悔改。想象自己作为智慧的男人或女人实践积极的命令，并祈求上帝赐给你节制的果子。

第 23 天

不要动怒；要忍耐！

暴怒的人挑启争端；

忍怒的人止息纷争。（箴 15:18）

人有见识就不轻易发怒；

宽恕人的过失便是自己的荣耀。（箴 19:11）

“忍耐是美德——若你能拥有它——女子少有，男子绝无。”无论这句带有性别歧视的话含有几分真实，圣经给出了不分性别的审判与盼望。它将不耐的罪归给所有人，却在加拉太书 5:22 应许：凡靠圣灵而行的基督徒，无论男女，都能结出忍耐的果子——这是上帝的圣灵所结的果子。

今日所读的两句箴言，突显了弃绝愤怒、持守忍耐的价值。

箴言 15:18 发出睿智的观察：当你发脾气时，会激起他人的愤怒。他们的愤怒又引发你愤怒的回击，循环就此开始。平静消散，冲突升级。谁先挑起已不重要，双方都想通过赢得争执来结束它。

然而这节经文也为我们展现了另一幅异象：以忍耐回应——“不轻易发怒”——能平息争吵。忍耐能切断紧张局势的导火索，缓解冲突。虽然走开、数到十（或两百）、把头埋进冰箱十秒或许有用，但首先默想这段经文并祈求圣灵即时帮助更为有效。

第二节经文让我们更进深一步。基督般的智慧使我们忍耐，而忍耐之人必是宽容之人。智慧且有耐心的人不会

因生气而忽视他人的罪。¹

何为“宽恕罪”？希伯来动词原指“经过”，此处特指赦免（参撒下 12:13；弥 7:18）。当我凭圣灵的智慧行事，便以忍耐包容你的过失，如同基督待我一般越过这些罪（参诗 103:12），选择不再记念。²

箴言 19:11 更指出，饶恕人的过失是恩典的荣耀彰显。遮掩己罪虽为邪恶（箴 28:13），但当上帝赦免人之过犯，他的儿女效法此榜样时，便是荣耀之举！

默想：世俗文化如何处理愤怒？当我搜索“愤怒管理”时，首页出现梅奥诊所的《愤怒管理：10 个平息怒气的方法》³和美国心理学会的《在愤怒控制你之前控制它》⁴。然而，任何世俗建议都无法比拟耶稣基督的恩典、上帝真道的能力、圣灵的大能，以及地方教会的服事。（幽默地说，我最爱的影视台词是“保持淡定！”⁵“即刻平静！”⁶；以及“我感觉真美丽”⁷）。

行动：人与人之间的忍耐能促进和睦。思想你面临的紧张关系——需要向谁格外显出忍耐？祈求主藉圣灵赐你忍耐，并寻求牧师或成熟基督徒的祷告、辅导与守望。

第 24 天

不要动怒；要沟通！

说话浮躁的，如刀刺人；
智慧人的舌头却为医人的良药。（箴 12:18）

回答柔和，使怒消退；
言语暴戾，触动怒气。（箴 15:1）

智慧人与愚妄人相争，
或怒或笑，总不能使他止息。（箴 29:9）

今日所选的三则箴言有一个共同点：都将愤怒与不敬虔的言语联系起来。罪恶的愤怒产生罪恶的言语，罪恶的言语又激起更深的罪恶愤怒。

箴言 12:18 对比了两种言语及其产生的后果。浮躁（或急躁，根据ESV译本）一词通常指轻率的言语，此处因这种言语对受话者造成的直接伤害，暗示愤怒的言语（参诗 106:33，那里用来描述摩西发怒时的话语）。浮躁的言语如利刀刺人。

你可曾用愤怒的言语攻击他人？或许你在心智中如此辩解：“我只是不吐不快。”但你最关心的是谁的感受？为图一时之快而口出急躁之言，无异于用言语刺穿他人的胸膛。锋利的舌头伤人至深。

医治鲁莽言语的良药，乃是带着医病功效的智慧之言：即以敬虔智慧鼓励、安慰并劝诫他人的言语。

箴言 15:1 揭示了一个我们都经历过的动态：当双方因意见区别而交谈时，各自都珍视自己的观点而固执己见。此时若有一人出言暴戾，我们的声调立刻变高，继而

演变成咆哮对决。我们或许各自退避，但问题仍然没有解决。又一个日落，又一场未化解的冲突（参弗 4:26-27）。

什么能打破这种循环并缓和紧张局势？柔和温婉的回应。从恩慈自律的心灵中平静道出的话语，能迅速平息争端。当一方选择柔声应答时，另一方就不再沿着愤怒的路径继续，而是转向和平之路。暴戾的言语激起怒气；温柔的言语消弭纷争。

我们最后要看的箴言 29:9 延续了这个主题。与愚妄人争辩徒劳无益。当你试图与愚妄人探讨严肃的人际关系问题时，对方要么暴怒要么嗤笑，冲突随之而来。

当有人当面指责你时，你如何回应？是暴跳如雷，还是谦卑柔顺地领受责备？

根据这三节经文，你的言语是否充满智慧与建设性——尤其在谈话变得紧张时？你带来的是医治的智慧之言，还是鲁莽如刀刺人的话？你说话温和还是尖刻？你以建设性的方式还是愤怒讥讽的方式与他人讨论分歧？

在与愤怒争战的过程中，正如另一句箴言所说：“生死在舌头的权下”（18:21）。

默想：除了箴言 12:18 和 15:1 之外，我最常引用的关于敬虔言语的经文是以弗所书 4:29。请结合上述三节经文默想，看它们如何和谐地相互呼应。

行动：当谈话开始变得紧张激烈时，采取以下步骤：(1) 闭口不言。(2) 祷告；求上帝赐你智慧回应。(3) 平静、恩慈且简洁地说话。(4) 专注于关系中的爱，而非争辩的输赢。

第 25 天

不要动怒；要恩待！

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……所以，你们既是 神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。倘若这人与那人 有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的。

(西 3:8, 12-14)

在第 6 天，我们看到保罗在以弗所书 4:31 中呼召我们除去一切愤怒，并以赦免的恩典取而代之。让我们思考今天歌罗西书 3 章的平行经文。

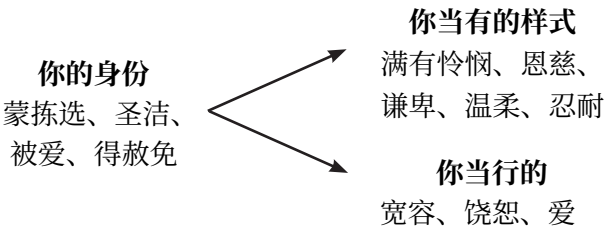
保罗在本章开头提醒信徒我们与复活、掌权的基督联合，并呼召我们将心思意念专注于与他同在的属天之事（参 1-4 节）。鉴于我们复活的身份和所领受的新生命（参 10-11 节）——这里绝非自助行为——使徒在 5-9 节呼召我们治死残余的罪，因为这些罪属于旧我，将招致上帝即将来临的审判。

我们旧人的罪恶模式包括第 8 节提到的各种愤怒形式，这些与以弗所书 4:31 列举的六种表述大体重合，但它们并不完全相同，也并非详尽无遗（尤其是当我们想到最近读过的箴言中的相关经文时）。

在歌罗西书 3:12-14 中，保罗强调了我们新身份的四个救赎性事实：我们已被拣选——纯粹出于恩典，被三位一体的上帝在创世之前就以拯救之爱拣选；我们是圣洁的——被上帝分别出来作为他特别的产业（此处“圣洁”即此意），归属于基督并效法基督；我们被深爱——上帝显

明他至高无上的情感体现在“他救了我们脱离黑暗的权势，把我们迁到他爱子的国里”（西 1:13）。我们被赦免了——上帝的工作抹去了我们对他的亏欠：“你们从前在过犯和未受割礼的肉体中死了， 神赦免了你们一切过犯，便叫你们与基督一同活过来”（西 2:13）。

既然我们在基督里有了这新身份，我们就能也必须活出这新生命，践行第 12-14 节中八种关系性的恩典——这些敬虔特质要取代我们必须脱去的罪。注意其中的逻辑脉络：



你是由你在基督里的身份所定义的，而不是由你的愤怒所定义的。务必牢记这一真理。

默想：既然上帝如此恩待我们这般的罪人，我们今日怎能不以恩慈对待那些得罪我们的人？

默想：对照第 8 节中关系性的罪与第 12-14 节中关系性的恩典。你要以哪一种特质取代愤怒？

行动：当你受到愤怒的试探时，提醒自己是谁以及你属于谁。让这件事决定你当行的路和当作的事。恳求上帝帮助你以恩慈回应。

第 26 天

不要动怒；要和好！

“所以，你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。”

(太 5:23-24)

“倘若你的弟兄得罪你，你就去，趁着只有他和你在一处的时候，指出他的错来。他若听你，你便得了你的弟兄。”

(太18:15)

我们不得不承认——愤怒会破坏关系。或许你在愤怒中得罪了一位主内弟兄姊妹，导致对方疏远了你；又或许有人得罪了你，而你内心正郁结难平。感恩的是，我们的主为这两种情形都提供了解决之道。

在马太福音 5:23-24 中，耶稣指出愤怒是和内心有关的问题后（参见第 4 天内容），就如何对待被你得罪的人给出了具体指引：若有人对你心怀怨怼，你当主动寻求和好。耶稣以震撼的方式将关系和睦置于其他敬拜的行为之上——“把礼物留在坛前”并“先去”与人和好。有人曾设想：如果在每间教会入口安装未解决冲突检测器，禁止那些没有竭力维系和睦的人进入，那么主日聚会的出席率会如何？这实在令人深思。

可悲的是，我们常编造各种借口逃避主的呼召。有人篡改耶稣的话说“只有当对方对你怀有极大的怨恨时才需去和好”——仿佛只有严重的问题才值得处理。对你而言的小事，对他人未必如此。还有人希望耶稣说的是“只有当弟兄的指控合理时才需和解”——仿佛你能无误地判断是非对错。

撇下关系远比承认自己的罪并悔改容易得多，但这不是耶稣呼召我们在教会中追求的生命。若你的弟兄姊妹对你有任何不满，你必须处理——即便你认为那微不足道或不公平。

马太福音 18:15 将场景反转：倘若是你的弟兄得罪你呢？¹ 根据第 23 日所见——圣经呼召我们包容微小过犯——我们可以推定此处所指的罪是严重的，且当事人尚未处理的。处理此罪的劝勉与马太福音 5 章的和好劝勉目标一致。

这些经文与你的愤怒有何关联？很简单：若你向某人发怒，或你的怒气冒犯了他人，你就当主动迈出和好的第一步。尽管你可能盼望对方会自行听从基督的劝勉，但你不可等待。无论对方是否行动，你都当亲自前往。

默想：主命令你要寻求和好——无论你是冒犯者还是被冒犯者——这生动诠释了罗马书 12:18：“若是能行，总要尽力与众人和睦。”虽然这段经文不保证和好必定达成，但它要求你尽一切努力追求和好。思考你当前面临的人际张力。你将如何践行罗马书 12:18？

默想：是什么阻碍你主动寻求和好？哪一方面的恐惧令你止步？你正用哪些借口逃避艰难的对话？

行动：遵行耶稣的命令。无论你的冲突是如何发生的，都要去找对方。如果需要建议，可向明白如何按照圣经寻求和睦的教会领袖或智慧友人寻求辅导。

第 27 天

不要动怒；要知足！

我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能作。（腓 4:11-13）

正如我们先前所见，愤怒会在我们心中因不喜欢的处境而生发。今日，让我们聚焦于另一种可替代的美德：学习在那些易诱发愤怒的逆境中保持知足。

保罗写信给腓立比人，部分是为感谢他们近期馈赠的财物。他在第 10 节提到自己因他们明显的关怀而在主里大大喜乐。但在上文的经文中，他欲阐明自己的心志——无论处于富足或缺乏、得支持或无人相助的境况，保罗都已学会知足。

何为知足？就是在处境艰难时仍坚信上帝的良善；就是唯独在上帝及其供应中找到内在满足；是上帝所赐的、在任何境况中都能拥有的安稳、平安与确信。正如清教徒传道人耶利米·巴罗夫所言，那是“一种甘甜、内在、宁静、恩慈的灵性状态，自愿顺服并乐于接受上帝智慧且慈父般的每项安排”。¹

我们从这些经文中学到一个赐人盼望的真理：你的知足不取决于环境，而是源于上帝。第 13 节中保罗论到上帝说：“我靠着那加给我力量的，凡事都能作”（即活出知足的生命）。但他并未止步于此：“靠着那加给我力量

的”。这位使徒特别强调了上帝的这个特定的属性。他倚靠上帝的能力来使自己应对艰难时刻——倚靠上帝所赐的恩典，就是那“作随时的帮助”的恩典（参看来 4:16，第 3 天内容）。

然而，知足并不是自然而然产生的。它是学来的。保罗使用希腊文中的两个同义词来强调这一点。学会知足是一个过程——是你作为基督徒越来越成熟的一部分。

我们大多数的愤怒是在别人没有以我们期望的方式对待我们，或某些环境违背我们的愿望时发生的。正是在这一点上——在这个岔路口——我们可以选择愤怒或知足。

默想：人们有时会将微笑、咿呀作语的婴儿视为知足的写照，但若夺走他最喜爱的玩具，或在她想要被抱着时放下她，那婴儿所有的知足便会迅速消失。试想一位年迈、饱经风霜、饥饿的使徒坐在牢房里歌颂他的救主。夺走保罗最喜爱的玩具，他仍能在耶稣基督里找到喜乐！即使你在他不愿意的时候把他放下，他仍然会为你祷告！这位使徒已学会在极度艰难中知足。哪种知足的形象——快乐的婴儿或被囚的使徒——更能描述你？你渴望成为哪一种？

行动：当你的关系或环境诱惑你发怒时，祈求上帝帮助你学习保罗所学到的——上帝的力量能使你学会“或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏”时都知足。

对自己、对上帝及
对子女的愤怒

第 28 天

对自己的愤怒

不但如此，我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得着基督；并且得以在他里面，不是有自己因律法而得的义，乃是有信基督的义，就是因信 神而来的义。

（腓 3:8-9）

“我简直不敢相信自已说了那种话。”“我真想踹自己一脚，竟做出那种行为。”“当初做那个决定时到底在想什么？”你可曾说过或想过这类话？这些都是你對自己行为或无为的道德审判——你在对自己发怒。¹

这种情形背后有何缘由？或许你无法或不愿承认自己罪的深重，也不愿领受上帝赦免的崇高。也许你已登上审判的宝座，取代上帝，自立为（不肯饶恕的）审判官。²又或许你是在宣泄因未能达成某种珍视愿望而产生的懊悔。若当初行为不同，本可得着某些益处，却因你的失败而失之交臂。昔日的错误选择如今令你付出沉重代价。当初驱动你的私欲（参雅 4:1）及由此衍生的决定，如今正阻碍着你当前的愿望。

但自我愤怒还可能有另一种缘由——我们的经文正论及此。或许你正试图建立并活在自己制定的标准之上。可能你出于完美主义而制定了律法（“好妈妈每天要给孩子读五本书”），或把别人曾强加给你的标准又强加在另一个人身上（“儿子，你应该完美地完成那项家务”）。

你骄傲地制定了自己的律法，或恐惧地接受了别人的律法。无论哪种方式，你的标准都高于或不同于上帝的标准。当你未能达到这些标准时，你就会审判自己，对自己感到愤怒。

保罗明白生活在一种律法之下的危险（对他来说，这律法就是旧约——摩西的律法），这律法在新约中已不再是上帝的律法。他在这段经文中解释，他现在追求的是一种不同的公义——这公义来自上帝，并依赖于信心。当你追求一种建立在你自己标准之上的“自己的公义”时，自我愤怒就会产生。当你成功时，你会像保罗在本章早些时候那样，充满骄傲和自以为是；当你失败时，你会愤怒地攻击自己或陷入沮丧。

根本问题不在于你的行为，而在于你采纳并试图遵循不符合圣经的律法。答案应当是耶稣基督的福音。

默想：你采纳了哪些不符合圣经的标准？它们如何导致你对自己过度苛责？相反，上帝的话语对这件事是怎么说的？

默想：耶稣的教会长期以来认为腓立比书 3:1-14 是一段关键经文，不仅关乎保罗的归信，也关乎圣经的核心教义：因信称义。花些时间重温这段经文，提醒自己：救赎的公义来自上帝（而非律法），这公义唯独在基督里找到，我们唯独凭信心而非行为领受这公义。

行动：当你发现你对自己感到愤怒时，问问为什么。你的愤怒很可能源于上述原因之一。一旦你确定了愤怒背后的错误，就用福音的真理来纠正这个错误。

第 29 天

不可归咎于上帝；这是亵渎

[约伯]说：我赤身出于母胎，也必赤身归回；赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华。耶和华的名是应当称颂的。在这一切的事上约伯并不犯罪，也不以 神为愚妄。（伯 1:21-22）

他的妻子对他说：你仍然持守你的纯正吗？你弃掉 神，死了吧！约伯却对她说：你说话像愚 的人一样。噫！难道我们从 神手里得福，不也受祸吗？在这一切的事上约伯并不以口犯罪。（伯 2:9-10）

向上帝发怒是对是错？有些人回避这个问题。他们不信上帝，不认为他介入苦难，也不视他为统管宇宙中每件事、每个人、每个分子的全权君王。但对那些持守上帝全权至高观点的人¹而言，这问题依然切中要害。为何上帝容许我们受苦？为何他不阻止我孩子的死亡、配偶的不忠、工作的丧失或我的癌症？这种愤怒可以理解。但这正确吗？

在约伯记 1-2 章中，约伯与妻子都遭受重创。他们骤然失去所有巨额财富和十个儿女。约伯随后罹患可怕的皮肤病，从头到脚长满毒疮。

他们不仅同受重创，更都深知这些苦难最终是上帝所允许的。²

然而两人对此认知的回应截然不同。约伯信靠上帝；约伯之妻离弃上帝。不同的心发出不同的言语。 他称颂上帝；他的妻子亵渎上帝。

他们的故事提醒我们：再大的苦难也不能迫使你犯罪，或阻止你顺服。

若如我们先前所定义，愤怒是对所感知的邪恶进行负面道德判断的全人反应，那么我们的问题已有答案：向上帝发怒是错误的，因为这要求你将上帝判定为作恶者。这是亵渎。我们必须拒绝任何否认上帝良善、能力和智慧的暗示，并必须重申他的公义、慈爱与公正——即使在苦难中亦然。

思考约翰·加尔文敏锐的牧养洞见：“约伯没有无端将任何事都归因于上帝，也就是说，他不曾臆测上帝行不义不公之事……一旦上帝未成就我们所求，我们便与他争辩，提出控告……仿佛（人们）指控上帝是暴君或轻率之徒……如此可怕的亵渎竟从人口中喷涌而出。”⁴

约伯记 1-2 章经文警告我们：患难中不可归咎于上帝。当你受苦时，你发现自己有多少程度像约伯……又有多少像约伯之妻？

默想：在极度艰难时期，你曾以哪些方式——哪怕是隐微地——归咎于上帝？

默想：阅读约伯记 1:1-2:7 以便更理解上文故事。圣经中其他人也曾向上帝发怒并表达出来，如该隐（创 4 章）、大卫（代上 13 章）、约拿（甚至为此辩解——拿 4 章）或犹太群众（约 7:23）。请将这些人分别与约伯及其妻子对比，并思考加尔文的评论。

行动：当你内心对上帝升起怒气时，自问这种怒气说明你是如何看待上帝的——他的性情、作为、属性与心。为你的指控悔改。（阅读明天有关如何哀叹的经文）你的牧师或教会领袖可以帮助你更清晰地认识上帝。

第 30 天

不可归咎于上帝；学习哀叹

他说：耶和華啊！我呼求你，你不應允，要到幾時呢？我因強暴哀求你，你還不拯救。你為何使我看見罪孽？你為何看着奸惡而不理呢？（哈 1:2-3）

雖然無花果树不发旺，葡萄树不结果，橄欖树也不效力，田地不出粮食，圈中绝了羊，棚内也没有牛；然而，我要因耶和華欢欣，因救我的 神喜乐。主耶和華是我的力量。

（哈 3:17-19）

我們昨日看到，向上帝發怒就是指控他行邪惡。那麼當你遭遇並非由你引起且無明顯緣由的艱難時——當上帝允許看似不公、不義、無愛的苦難時——你當如何行？

答案是：哀嘆！哀嘆意味着在禱告中向上帝表達你對他正在（或未在）你苦難中所行之事的困惑、痛苦和恐懼。今日的經文提供了一個動人的範例。在巴比倫入侵以色列前夕，哈巴谷誠實地向上帝抱怨為何要使用一個不敬虔的國家來管教他的子民（參哈 1:1-4, 12-2:1）。

我們看到聖經中的哀歌有哪些要素？¹

1. 苦難。聖經中的哀嘆者不僅承受苦難，還為上帝的性情和他當前護理之工間看似存在的矛盾而掙扎。
2. 禱告。信徒直接將疑問向上帝傾訴。他們靠近上帝，而非遠離他。他們與上帝對話，而非議論他。
3. 信心。信徒的哀歌源於一種基本（儘管不完全）的信心。在困境中，他們順服上帝並持守他的話語。

事实上，正是他们对上帝绝对主权、能力、智慧和良善的信心，首先引发了他们的抱怨！这种心态听起来像是：“父啊，正因我知道你是全然慈爱且全能的，我此刻才为你爱与权能的看似缺席而挣扎。正因我深信你的良善，你的管教和看似疏远才使我困惑。我实在需要你的帮助。”

4. 谦卑。信徒以敬畏和顺服表达哀叹。他们不发泄情绪或失控。通过降卑自己，他们避免了异教徒亵渎上帝的言词。他们是在呼求帮助，而非挥拳抗议。
5. 更新。信徒在挣扎中达成某种解决：一种经过试炼、更为成熟甜美的信心。哈巴谷在 3:17-19 的结论表达了对主自己深刻、喜乐、增长的信靠——尽管先知身处荒凉之境（如创 50:20；罗 8:28）。在容易发怒的试炼中，你并不孤单。上帝邀请你向他倾诉，无论处境或心境如何。因此，当学习哀叹。处境艰难或某事激怒你时，当立即向上帝祷告。

默想：患难中，你转向上帝还是背离上帝？

默想：通读哈巴谷书，留意其中哀叹的五要素。进一步研读耶利米哀歌或哀恸诗篇如诗篇 13 篇。约伯记、耶利米哀歌、哈巴谷书和诗篇 13 的结尾部分都显明信心的成熟。

行动：写一篇向上帝哀叹的祷告词——体现诚实、信心与谦卑。

第 31 天

给父母的请求 (和所有爱孩子的人)

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。
(箴22:24-25)

我坐在一对年轻夫妇的客厅里，他们有孩子。书架上摆着我的《根除愤怒（*Uprooting Anger*）》一书。母亲向两岁的女儿解释这是我写的书，随后问她是否认识会发怒的人。女孩立刻答道：“妈妈。”我们都笑了。

在我三十五年牧养与辅导父母的经历中，从未见过谁能完全避免罪恶的愤怒——尤其是言语上的。雅各提醒我们：“原来我们在许多事上都有过失”，继而将此断言应用于我们罪恶的言语（雅 3:2）。

今日的箴言经文劝诫我们远离易怒之人。为何？因愤怒的朋友会示范愤怒，并引诱你效法。¹ 愤怒者能以微妙而诱陷的方式影响你。愤怒具有传染性。

但若那愤怒者是你的母亲或父亲——你无法回避且其愤怒影响无可逃脱之人呢？若你不得不忍受十八年的言语攻击呢？

若你身为父母或与孩童有任何关联，我恳请你处理自己的愤怒。

一位朋友向我透露他的恐惧：他担心自己有一天会在发怒的时候伤害他的孩子。这个恐惧有其缘由——他童年时曾被母亲摔打的记忆历历在目。我的朋友并非个例。

虽然我谈论的并非主要针对身体暴力，尽管那同样邪恶，但我指的是贬损的言语、辱骂、讥讽和苛刻的评论——这些如刀刺人的轻率之言（参见第 24 天的箴 12:18）。你可能无意对孩子产生负面影响，多数父母确实如此。但无心的愤怒仍是罪恶且有害的。

当然，福音带来了好消息：即使你在愤怒的父母身边长大，你并非无药可救；若你是易怒的父母，你的孩子也非注定不幸。基督已降临，将我们从先祖遗传的罪恶模式中救赎出来（参见彼前 1:18）。父母的愤怒虽具影响力，但因基督及其内住的灵，它并非决定性因素。只要你悔改愤怒并寻求改变，你和你的孩子都有盼望。

默想：以弗所书 6:4 说：“你们作父亲的，不要惹儿女的气，只要照着主的教训和警戒养育他们。”这节经文虽特别指向父亲（作为一家之主），但圣经其他部分同时呼召父母双方进行敬虔的教养。这节经文警告我们，某些错误行为可能激起（即引诱或招致——而非导致或决定）孩子的愤怒。

默想：如果你曾对孩子发怒，是否需要寻求他们的饶恕？

行动：如果你是父母、祖父母、儿童看护者或与孩子相处的人，当你不可避免地对他们感到愤怒时，当立即寻求上帝的帮助。若当时需要暂时回避，便如此行。已婚者可请配偶，或请其他成年人私下指出你是否对孩子显露出愤怒，并请他们监督你。如果你够勇敢，也可直接询问孩子。

结语：该往何处去？为何而去？

恭喜你！你已完成为期三十一天的灵修旅程。在这段旅途中，你每天藉着祷告与上帝相遇，并经历了祂圣灵及时的帮助。你每天从圣经学习如何正确看待自己的愤怒，如何回应那些持续激怒你的试探，以及如何脱去愤怒并穿上敬虔的替代品。在此过程中，你也深思了诸如义怒（上帝的和你自己的）、对上帝的愤怒以及对自己的愤怒等主题。

后续步骤

虽然你已完成这段旅程，如今却要开启更宏大的征程——这征程将贯穿你的余生。这征程包括与主建立日益增长的关系，并以新鲜而蓬勃的方式应用祂的话语。

你当如何前行？此后该往何处去？容我提出六个宏观步骤。

1. 重读本书，至少重温你觉得特别有帮助的篇章。这些短文每篇仅两页篇幅，便于你随时快速温习。
2. 若途中未曾实行，请将需要背诵的关键圣经经文抄录在小卡片上（或采用你偏好的电子方式），张贴在家中、车内或工作场所，或随身携带以便经常复习。
3. 阅读书末推荐的书籍与小册资源。这些读物篇幅较短，均由从事圣经辅导的实践者以通俗易懂的文字写成。

4. 若你尚未如此行，就当寻找并加入一间稳固的传讲福音的教会。完全融入其整体生命之中，在那里你将经历以基督为中心的集体崇拜——包括唱诗、祷告、主餐，以及上帝圣言的诵读与阐释。一个健康的教会家庭会将你纳入小组生活，使你与其他同样需要并共同学习上帝恩典的人建立有意义的友谊。这种团契关系将使你在向可信赖的教会领袖倾诉自己与愤怒争战的过程中，获得属灵监督。
5. 若你的愤怒情绪持续恶化而非好转，就当考虑寻求辅导。一间以福音为中心的教会能够根据需要提供或引荐符合圣经原则的辅导帮助。当存谦卑之心主动寻求支援。
6. 更新你在祷告与圣经阅读方面的属灵操练。立志恒常祈求上帝帮助你对抗愤怒。虽然这三十天的旅程已为你提供了一种有纪律的方式来阅读应用上帝圣言并与主相交，但你仍需建立自己终身的属灵节奏与习惯。

切记我们这段旅程起初的目标是稳步前进，而非立时根治。这些步骤将促进你持续成长。

对抗愤怒的四个理由¹

你为何要坚持这条新路？

愤怒危害健康

你应当以符合圣经的方式处理自己的愤怒，因为愤怒会损害你身体和灵性的健康。我们注意，到在第 20 天，箴言 14:30 所提到的愤怒与身体疾病之间的潜在联系

（另见诗篇 32 篇；38 篇；箴言 3 章）。但罪——包括愤怒——也会带来属灵的后果。

- 良知受扰（见徒 24:16）
- 祷告受阻（见诗 66:18；提前 2:8；彼前 3:7）
- 上帝的审判（见太 5:21-22）
- 持续被罪奴役（见创 4:6-7）

愤怒破坏人际关系

你应当按圣经原则处理愤怒，因为愤怒会破坏你的人际关系。圣经多处明确命令要除去愤怒（如弗 4:26-27、31；西 3:8），这些经文都聚焦于基督身体内的人际关系。这些经文中禁止的各种愤怒形式，会扰乱耶稣教会中的平安、合一与彼此服侍。我们在雅各书 3:13-4:12 也看到同样的动态，使徒将包含愤怒要求（见 4:1-2）和论断倾向（见 4:11-12）的私欲及其果实，与促进人际之爱和其他人和睦的天上智慧（见 3:17-18）进行对比。愤怒以各种形式破坏友谊、割裂婚姻、疏离家人，使我们无法修复关系、追求和睦。

虽然前两个理由已足以促使我们践行所见的圣经教导，但它们并非上帝所赐的最高动机。

你的愤怒冒犯你的上帝

最重要的是，你应当以符合圣经的方式处理自己的愤怒，因为你的愤怒羞辱、冒犯并令你的上帝忧伤。在我们结束这段旅程之际，让我们思考两处关键经文。

在以弗所书 4:30 中，使徒保罗劝诫我们“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”。你如何叫上帝的灵担忧呢？第 30 节没有明说，但第 31 节列出了若不除去就会导致这种后果的行为：

“一切苦毒、恼恨、愤怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒”。相反，第 32 节接着说：“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”。当你未能脱去罪恶的愤怒，未能显出恩慈、怜悯与赦免时，就叫上帝的灵担忧了。

雅各书 1:19 中，使徒雅各劝勉道：“我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快地听，慢慢地听，慢慢地动怒”。为何必须控制愤怒？是为了避免高血压、结肠炎或良心不安吗？是为防止关系破裂、失业和家庭破碎吗？不——这段经文给出的理由并非如此。雅各在 20 节告诉我们原因：“因为人的怒气并不成就 神的义”。

当我们心怀愤怒时，就无法活出上帝创造并救赎我们应有的样式。我们羞辱了那位为我们死、复活并要再来的救主，也阻碍了圣灵在我们里面成圣的工作。

你的愤怒可以被战胜

最后，你应当按圣经原则处理自己的愤怒，因为靠着上帝的能力，战胜这罪是可能的。你并非注定一生被愤怒捆绑。任何向你低语“这永远不会改变”的谎言都是不真实的。靠着上帝的能力，并藉着圣灵的责备与能力，你可以与自己的愤怒问题争战。愤怒不必拥有最终决定权。你确实可以满怀信心地来到上帝施恩的宝座前，确知从他那里必“得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助”

（来 4:16）。

弟兄姊妹，愿上帝在你们对抗罪恶的愤怒时，赐给你们越来越多的平安。

愿耶和华赐福给你，
保护你。
愿耶和华使他的脸光照你，
赐恩给你。
愿耶和华向你仰脸，
赐你平安。

民 6:24-26

致谢

如同每一位基督徒作者，我笔下或键盘间所出的一切益处，皆仰赖我的创造主与救赎主。在多个时刻，我感受到主站在我旁边，加给我力量（参看提后 4:17）。我为他永不止息的恩典而感恩。

我感谢狄帕克·雷朱邀请我撰写此书，也感谢 P&R 的同工们对上帝话语的忠诚，并再次给予我与他们合作出版的机会。狄帕克细致的审阅与编辑建议使本书更具心灵省思的深度，并润色了某些粗糙之处。阿曼达·马丁的文体协助与内容互动进一步打磨了我的作品。

我要感谢我的神学院院长阿尔伯特·莫勒、教务长兰迪·斯廷森、比利·葛培理学院院长亚当·格林威，以及美南浸信会神学院董事会批准我的学术休假，使我得以完成此项目。

我感激多年来许多人给予我特权，容我针对他们不同形式与程度的愤怒进行辅导。他们托付我生命中脆弱的部分，我深感荣幸。我从他们身上学到了许多。

特别感谢两位朋友兼第三大道浸信会同工贝卡·弗伦奇和劳伦·惠特莫尔，他们在本书最后阶段提供了宝贵的编辑协助。他们兼具写作技巧与圣经辅导洞见，使每日灵修内容比我的原稿更为出色。

我始终感谢我的妻子劳伦，三十五年来她以无数方式协助我，并在我屡屡为她制造愤怒试探时，仍展现出平静且使人平静的榜样。

注 释

阅读本灵修手册的建议

1. Jonathan Leeman, *Reverberation: How God's Word Brings Light, Freedom, and Action to His People* (Chicago: Moody, 2011), 19.

引言

1. See Robert D. Jones, *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005).

第 1 天：你并不孤单

1. Warren W. Wiersbe, *Be Patient: Waiting on God in Difficult Times* (1991; repr., Wheaton, IL: Victor Books, 1996), 94.

第 2 天：着眼上帝

1. J. A. Motyer, *The Message of James, The Bible Speaks Today* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 1985), 187.
2. John Calvin, *Commentaries on the Catholic Epistles* (Bellingham, WA: Logos Bible Software, 2010), 354–55
3. Annie S. Hawks, “I Need Thee Every Hour,” 1872.

第 8 天：上帝的忿怒、基督的牺牲与我们的义

1. 关于罗马书3:19–26的清晰、实用的解释与应用，可参见 Jerry Bridges, “Preach the Gospel to Yourself,” chap. 3 in *The Discipline of Grace: God's Role and Our Role in the Pursuit of Holiness* (Colorado Springs: NavPress, 1994).

第 9 天：全然公义的愤怒

1. 欲更深入探讨义愤与罪愤的区别，请参阅 Robert D. Jones, “Is Your Anger Really Righteous?” chap. 2 in *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005).

第 11 天：义怒、奥古斯丁、你的心

1. Saint Augustine, *The Confessions of Saint Augustine* (repr., New Kensington, PA: Whitaker House, 1996), 118; emphasis added.
2. Augustine, 118; emphasis added.

第 13 天：我们为何愤怒

1. 如果你所喜欢的英文译文在这里使用了“lusts”或“passions”这个词，要明白詹姆斯所指的是并非性欲本身。

第 14 天：我们的欲望出了什么问题？

1. Paul David Tripp, *Instruments in the Redeemer's Hands: People in Need of Change Helping People in Need of Change* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2002), 79.

第 15 天：我们的祷告揭示内心

1. Alexander Solzhenitsyn, *One Day in the Life of Ivan Denisovich*, trans. Ralph Parker (New York: Penguin, 1963), 154.

第 16 天：扮演上帝

1. “A Biblical View of Anger,”一文摘自 Gregory C. Nichols 于 1987 年 2 月至 3 月在新泽西州蒙特维尔三一浸信会宣讲的十篇讲道（尽管已有其他人提出过类似观点）。

第 17 天：上帝的恩典，我们的盼望

1. David Powlison, “Biblical Dynamics of Godly Change” (lecture, Westminster Theological Seminary, Philadelphia, PA, August 1993).

第 18 天：一对愤怒的夫妇悔改的祷告

1. 关于这个杰克与吉尔案例研究以及他们祷告的完整版本，请参见 Robert D. Jones, *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005), 45–47, 73–75.

第 19 天：圣灵、肉体与显露的愤怒

1. 参见 Robert D. Jones, *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005), 78, 其中讨论了我们可能产生的不同类型的愤怒。

第 20 天：显露的愤怒

1. 虽然箴言 14:16 的希伯来文版本缺少宾语，但多位顶尖的箴言学者一致认为此处所指的主与 1:7、3:7、8:13、9:10 以及 14:26-27 中的主相同。参见 Tremper Longman III, *Proverbs*, Baker Commentary on the Old Testament Wisdom and Psalms (Grand Rapids: Baker Academic, 2006), 301–2; and Bruce K. Waltke, *The Book of Proverbs: Chapters 1–15*, The New International Commentary on the Old Testament (Grand Rapids: Eerdmans, 2004), 595–96.

第 21 天：隐藏的愤怒与怀怨

1. See also Robert D. Jones, “Changing Our Angry Behavior: Sinful Concealing,” chap. 6 in *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005); and Robert D. Jones, “Battling Bitterness by Grace” and “Redeeming the Art of Rebuke and Granting Forgiveness,” chaps. 9 and 10 in *Pursuing Peace: A Christian Guide to Handling Our Conflicts* (Wheaton, IL: Crossway, 2012).

第 23 天：不要动怒；要沟通！

1. Of course, there are times we must confront others (though, even then, we should do so with patience—see 1 Thess. 5:14), but this verse doesn’t assume that every offense is one of those times. See Robert D. Jones, *Pursuing Peace: A Christian Guide to Handling Our Conflicts* (Wheaton, IL: Crossway, 2012) for a more thorough discussion on forgiveness (in chap. 8, “To Forgive or Not to Forgive”), including when to confront and when to overlook (in chap. 10, “Redeeming the Art of Rebuke and Granting Forgiveness”).
2. Other Proverbs make the same point:

Hatred stirs up conflict,

but love covers over all wrongs. (Prov. 10:12)

Fools show their annoyance at once,

but the prudent overlook an insult. (Prov. 12:16)

Whoever would foster love covers over an offense,
but whoever repeats the matter separates close friends.
(Prov. 17:9)

Starting a quarrel is like breaching a dam;
so drop the matter before a dispute breaks out. (Prov.
17:14)

3. Mayo Clinic Staff, “Anger Management: 10 Tips to Tame Your Temper,” Mayo Clinic, May 4, 2018, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/anger-management/art-20045434>.
4. “Controlling Anger Before it Controls You,” American Psychological Association, accessed September 14, 2018, <http://www.apa.org/topics/anger/control.aspx>.
5. See *Demolition Man*, directed by Marco Brambilla (1993; Burbank, CA: Warner Bros. Entertainment, 2010), DVD. The phrase also landed in the Urban Dictionary: Urban Dictionary, s.v. “enhance your calm,” last modified May 4, 2011, <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=enhance%20your%20calm>.
6. See *Seinfeld*, season 9, episode 3, “The Serenity Now,” directed by Andy Ackerman, written by Steve Koren, aired October 9, 1997, on NBC.
7. See *Anger Management*, directed by Peter Segal (2003; Culver City, CA: Columbia TriStar Home Entertainment, 2003), DVD.

第 26 天：不要动怒；要和好！

1. Bible scholars debate whether “against you” is original.

第 27 天：不要动怒；要知足！

1. Jeremiah Burroughs, *The Rare Jewel of Christian Contentment* (1648; repr., Carlisle, PA: Banner of Truth Trust, 1992), 19.

第 28 天：对自己的愤怒

1. 关于自我愤怒的更深入讨论以及一些案例研究示例，参见 Robert D. Jones, “Anger against Yourself,” chap. 8 in *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005) .

2. 这有时会让人产生“自我原谅”的需求。有些人称之为自我原谅的心理状态，与自我愤怒密切相关。参见 Robert D. Jones, *Forgiveness: “I Just Can’t Forgive Myself!”* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2000).

第 29 天：不可归咎于上帝——这是亵渎

1. 例如，创 50:20；诗 115:3；哀 3:37-38；但 4:35；以及罗 8:28。
2. 仔细阅读这个故事可以发现，其中的每个人都知道这一点——约伯、约伯的妻子、仆人、上帝、撒但，甚至作者（从 2:7 后的四十二章中，作者再也没有提及撒旦）
3. 正如在马太福音 12:34；15:18-20 中从基督那里学到的一样。
4. John Calvin, *Sermons from Job*, ed. and trans. Leroy Nixon (Grand Rapids: Eerdmans, 1952), 29-30.

第 30 天：不可归咎于上帝；学习哀叹

1. 关于哀恸的圣经范例，以及对这五个要素的更详细阐述，参见 Robert D. Jones, *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005), 122-25,.

第 31 天：给父母的请求（和所有爱孩子的人）

1. 这些经文与其他箴言相呼应，教导我们如何区分有德之友与无德之友（参见箴 1:10；13:20；27:5-6）。

结语：该往何处去？为何而去？

1. 进一步探讨这些原因，请参见 Robert D. Jones, “Why You Must Deal with Your Sinful Anger,” chap. 10 in *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005).

推荐参考资源

书籍

- Jones, Robert D. *Pursuing Peace: A Christian Guide to Handling Our Conflicts*. Wheaton, IL: Crossway, 2012. [A biblical peacemaking manual that parallels more thoroughly some of the themes that are addressed in this book.]
- . *Uprooting Anger: Biblical Help for a Common Problem*. Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2005. [My first, more comprehensive book on anger, from which I have drawn some material for this devotional book.]
- Powlison, David. *Good and Angry: Redeeming Anger, Irritation, Complaining, and Bitterness*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2016. [Warm, wise, and pastoral. David was my primary mentor in my doctoral studies on anger. A book that many of us in the biblical counseling world waited long for.]
- Welch, Edward T. *A Small Book About a Big Problem: Meditations on Anger, Patience, and Peace*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2017. [A brief book that is written in a topical, fifty-day devotional format, from another of my doctoral professors.]

小册子

- Emlet, Michael R. *Angry Children: Understanding and Helping Your Child Regain Control*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2008. [Due to space limits and my adult-reader focus, I didn't address anger in children in this book. Mike's booklet would be a good starting place.]
- Jones, Robert D. *Angry at God? Bring Him Your Doubts and Questions*. Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2003. [A stand-alone booklet that was revised and included as chapter 6 in my *Uprooting Anger* book.]
- . *Freedom from Resentment: Stopping Hurts from Turning Bitter*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2010. [A stand-alone

booklet that was revised and included as chapter 6 in my *Pursuing Peace* book. Provides six explicitly gospel-centered truths that fight against resentment and bitterness.]

———. *When Trouble Shows Up: Seeing God's Transforming Love*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2013. [Presents seven specific ways that God uses hardships to make us more like Christ. Useful in the “put on” replacement process of fighting against anger.]



BIBLICAL
COUNSELING
COALITION

圣经辅导联盟（BCC）满怀热忱，致力于在全球范围内深化并推进圣经辅导事工。我们通过事工传播、资源联结以及同工协作来履行这一使命。

事工传播旨在推广以福音为中心的圣经辅导事工与资源，为全球身处挣扎与痛苦中的人带去盼望与医治。我们通过多种渠道推广圣经辅导，包括：我们的“15:14”播客、官方网站（biblicalcounselingcoalition.org）、伙伴事工、参与各大特会以及建立个人联结。

资源联结是圣经辅导联盟（BCC）工作的核心支柱。本联盟由圣经辅导运动的多位先驱领袖共同创立，他们深切体会到，建立一个强大的全球圣经辅导员网络不仅势在必行，更蕴含着深远的力量。我们将圣经辅导员与圣经辅导事工彼此联结，旨在建立起以福音为中心的关系。

同工协作则是我们资源联结的自然结果。我们深信，当圣经辅导员与各个事工并肩同工时，能够发挥远超个人的影响力。《圣经辅导联盟认信宣言》对圣经辅导做出了清晰而全面的定义，该宣言正是由三十多位行业领先的圣经辅导专家倾力合作、共同起草的结晶。此外，联盟还出版了一套由多位专家合著的三卷本系列丛书，旨在为牧师、教会领袖、辅导实践者及神学生提供深厚的神学智慧与实用的辅导经验。每年，我们都积极推动大量资源的产出，包括书籍、文章、视频、音频以及其他各样旨在赋能圣经辅导员的辅助材料。携手同工使我们能够提供扎实的装备资源，并提炼出圣经辅导的最佳实践模式，从而不断提升和深化教会中的灵魂牧养事工。

欲了解更多关于圣经辅导联盟的信息，欢迎访问官方网站：biblicalcounselingcoalition.org

这本书对您有帮助吗？

考虑在网上撰写一篇书评吧。作者非常珍视您的反馈！

或致信P&R出版社editorial@prpbooks.com
分享您的意见。

我们期待聆听您的心声。

“每一位基督徒都应当阅读此书，并遵循其中的建议……
[它]不仅蕴含着福音教义，还包含了圣经中的内容。”

——R. 阿尔伯特·莫勒 Jr.,

南卫理公会神学院院长，肯塔基州路易斯维尔市

愤怒无疑是我们所经历的最常见且具有破坏性的情绪。它充斥着我们的生活，损害着我们最亲密的人际关系。幸运的是，圣经为我们提供了许多关于这一普遍问题的宝贵教诲。在这为期一个月的灵修活动中，辅导家罗伯特·琼斯会教导您愤怒的根源、如何将其交托给上帝、如何处理导致愤怒的潜在欲望，以及如何以基督式的态度应对那些在您身上引发愤怒的情况。每日的问题默想和行动步骤会向您展示具体的圣洁行为，这些行为可以取代您的愤怒。

在“31天生命灵修”系列中，圣经辅导者和圣经教育者会带领您研读那些针对特定情况或困境的圣经段落，帮助您以切实可行的方式将上帝的话语应用到日常生活中，日复一日。

“这部灵修读物直切主题。它会展示一些您可能已经熟知的经文内容……这样您就能有更多的感悟，并自然而然地被吸引进去。”

——埃德·韦尔奇，基督教辅导与教育基金会的顾问及成员；著有《*When People Are Big and God is Small*》一书

“当你看到愤怒的束缚开始松开，而你的喜悦开始增加时，就从沮丧转为欣喜吧。”

——艾米·贝克，费城教会资源部主管，印第安纳州拉斐特市；著有《*Picture Perfect*》

“内容极其实用且充满圣经精神……这是一本能让每一位基督徒深受鼓舞的书，无论他们所面临的具体困境是否与愤怒有关。”

——格雷格·吉尔伯特，第三大道浸信会教堂资深牧师，肯塔基州路易斯维尔市；著有《*What is the Gospel?*》和《*Who is Jesus?*》

罗伯特·D·琼斯是路易斯维尔南方浸信会神学院的圣经辅导学副教授，他从事牧师工作已三十逾年。



BIBLICAL
COUNSELING
COALITION

