

怒燒坑¹

壹、怒火的程度：「好氣的人挑啟爭端；暴怒的人多多犯罪。」（箴 29:22）

- 一、開始忿怒 (indignation)
- 二、想要報復 (wrath)
- 三、失去理智 (fury)
- 四、完全失控 (rage)

貳、怒火答客問

一、發怒是罪嗎？「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，²⁷ 也不可給魔鬼留地步。」（弗 4:26-27）

二、合宜地發怒？「耶穌怒目周圍看他們，憂愁他們的心剛硬，就對那人說：伸出手來！他把手一伸，手就復了原。」（可 3:5）

參、怒火的來源：「你們這因信蒙神能力保守的人，必能得著所預備、到末世要顯現的救恩。⁶ 因此，你們是大有喜樂；但如今，在百般的試煉中暫時憂愁。」（彼前 1:5-6）

- 一、侵犯 (violation) : 權利被奪 (rights)
- 二、不公 (injustice) : 對錯不分 (right)
- 三、傷害 (hurt) : 被拒失愛 (love)
- 四、恐懼 (fear) : 安全威脅 (security)
- 五、挫敗 (frustration) : 失落意義 (significance)

肆、解決舊怨恨

一、Realize your anger 承認仍有的怒氣：「人所行的，在自己眼中都看為正；惟有耶和華衡量人心。」（箴 21:2）

二、Revisit root feelings 重尋磐據的情緒：「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。」（詩 42:5）

¹ June Hunt, *Counseling Through Your Bible Handbook*, (Oregon: Harvest House, 2008), pp.51-58.

三、Release your rights 放棄仇恨的權利：「不要以惡報惡；眾人以為美的事要留心去做。¹⁸ 若是能行，總要盡力與眾人和睦。¹⁹ 親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：主說：伸冤在我；我必報應。」（羅 12:17-19）

四、Rejoice God's purpose 慶幸帶來好果效：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。²⁹ 因為他預先所知道的人，就預先定下效法他兒子的模樣，使他兒子在許多弟兄中作長子。」（羅 8:28-29）

五、Restore appropriate relations 重建合宜的關係：「所以，我們作基督的使者，就好像神藉我們勸你們一般。我們替基督求你們與神和好。」（林後 5:20）

伍、面對現怒氣

一、Acknowledge your anger 確認自己的忿怒：「遮掩自己罪過的，必不亨通；承認離棄罪過的，必蒙憐恤。」（箴 28:13）

二、Analyze your style 分析發怒的特色：「神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，²⁴ 看在我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」（詩 139:23-24）

三、Assess the source 評估憤怒的來源：「你所喜愛的是內裡誠實；你在我隱密處，必使我得智慧。」（詩 51:6）

四、Appraise your thinking 鑑識偏差的思想：「作假見證的必滅亡；惟有聽真情而言的，其言長存。²⁹ 惡人臉無羞恥；正直人行事堅定。」（箴 21:28-29）

五、Admit your needs 承認所渴求的須要：「我的神必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。」（腓 4:19）

六、Abandon your demands 放棄尋索的要求

1. 求愛：「古時耶和華向以色列顯現，說：我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。」（耶 31:3）

2. 意義：「耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。」（耶 29:11）

3. 保障：「有耶和華幫助我，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？」（詩 118:6）

七、Alter your attitudes 轉化更新的態度：「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。⁴ 各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。⁵ 你們當以基督耶穌的心為心：⁶ 他本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的；⁷ 反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式」（腓 2:3-7）

八、Address your anger 應對自己的怒火：「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活；他是愛我，為我捨己。」（加 2:20）

1. Determine really justified anger : 確保正當的怒氣
2. Decide on appropriate response : 決定合適的反應
3. Depend on Holy Spirit : 依靠聖靈的幫助
4. Develop constructive dialogue : 展開建設性對話
5. Don't bring past grievances : 不要翻過往舊賬
6. Don't assume other's wrong : 別假定對方過錯
7. Don't expect instant solution : 到期望立即解決
8. Demonstrate grace of God : 顯示神恩典憐憫