

請不要發怒

壹、請不要發怒：「你們聽見有吩咐古人的話，說：不可殺人；又說：凡殺人的難免受審判。²² 只是我告訴你們：凡向弟兄動怒的，難免受審斷；凡罵弟兄是拉加的，難免公會的審斷；凡罵弟兄是魔利的，難免地獄的火。」（太 5:21-22）

Q：你能靠自己，不單不作外在的鬪怒行動，亦能不感受到內在的憤怒情緒嗎？

一、耶穌亦發怒：「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）

Q：聖經直指神的震怒，你怎看待耶穌的發怒？

二、愛心與憤怒：「只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。只是我告訴你們這聽道的人，你們的仇敵，要愛他！恨你們的，要待他好！²⁸ 咒詛你們的，要為他祝福！凌辱你們的，要為他禱告！」（太 5:44；路 6:27-28）

Q：你可以怎樣用愛心去駕馭合宜的怒氣？

三、相稱的憤怒：「僕人知道主人的意思，卻不預備，又不順他的意思行，那僕人必多受責打；⁴⁸ 惟有那不知道的，做了當受責打的事，必少受責打；因為多給誰，就向誰多取；多託誰，就向誰多要。」（路 12:47-48）

Q：我們如何才能做到，對惡事的反應，該與這事的罪惡程度相稱？

四、神包攬照管：「連你們的父母、弟兄、親族、朋友也要把你們交官；你們也有被他們害死的。¹⁷ 你們要為我的名被眾人恨惡，¹⁸ 然而，你們連一根頭髮也必不損壞。」（路 21:16-18）

Q：在神照管下，惡事也能成就美好的目的，這能怎助你去免除有罪的憤怒？

五、逼迫時喜樂：「人若因我辱罵你們，逼迫你們，捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了！¹² 應當歡喜快樂，因為你們在天上的賞賜是大的。在你們以前的先知，人也是這樣逼迫他們。」（太 5:11-12）

Q：我們可怎樣靠主，把憤怒亦轉化成喜樂呢？

六、憐憫與憤怒：「那時，彼得進前來，對耶穌說：主阿，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以麼？²² 耶穌說：我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。」（太 18:21-22）

Q：我們因神浩大的憐憫而獲赦罪，這能如何幫助我們以饒恕去勝過憤怒？

七、良好的判斷：「你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。」（太 7:5）

Q：我們要怎樣才能有這種寬厚，且具關懷和醫治作用的判斷？

八、僕人與憤怒：「在你們中間，誰願為首，就必作眾人的僕人。⁴⁵ 因為人子來，並不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命作多人的贖價。」（可 10:44-45）

Q：你試過因有人吩咐你做不想作的事，而大動肝火嗎？為何會這樣？

九、主禁止憤怒：「只是我告訴你們：凡向弟兄動怒的，難免受審斷；凡罵弟兄是拉加的，難免公會的審斷；凡罵弟兄是魔利的，難免地獄的火。」（太 5:22）

Q：你認為甚麼是合理正當的憤怒？甚麼又不是？

十、不能靠己力：「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做甚麼。」（約 15:5）

Q：不可動怒的要求是激進而驚人的，你可怎樣靠主活出這生命的果子嗎？

每日操練：默想經文

第一日：太 5:21-22

第二日：太 5:44；路 6:27-28

第三日：路 12:47-48

第四日：路 21:16-18

第五日：太 18:21-22

第六日：太 7:5

第七日：可 10:44-45