

你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就神的義。

Everyone should be quick to listen, slow to speak and slow to become angry, for man's anger does not bring about the righteous life that God desires.



2 怒火的鎖鍊

文／王雪芬 圖／喜恩

學習把憤怒擱置，將焦距轉向神……，定會帶來內在的平安。

驚悚！驚悚！驚悚！人類歷史上最原始的家庭上演了第一宗謀殺慘案——手足相殘，長兄弒弟。罪性不甘寂寞，搶著在歷史的舞台上穿插要角，彩排著這樣的劇情：

亞當夏娃離開伊甸園，來到世界耕種自出之土，勞碌餬口，生下兩個兒子。哥哥該隱克紹箕裘也是種地的，弟弟亞伯另闢職場選擇牧羊。神祝福該隱和亞伯都各有收成，於是兩兄弟心生感念而獻祭耶和華。

「耶和華祝福我土地有所收成，我就拿一些土產當作祭物獻給上主吧！」該隱心想，隨即行動。

「我要從羊群中選出頭胎並羊的脂油獻給耶和華。」亞伯明白贖罪要犧牲，需用血來代贖，於是刻意將最好的獻上。

「亞伯用心良苦，我悅納他所獻的祭物。」耶和華歡喜馨香之祭說。

「耶和華偏心、不公平，我的供物差在哪裡？我不服氣，我要抗議！」該隱大大發怒，變了臉色。

「你為什麼發怒呢？你為什麼變了臉色呢？」耶和華回應該隱。

「你若行得好，豈不蒙悅納？」耶和華表明公義的態度。

「你若行得不好，罪就伏在門前；它必戀慕你，你卻要制伏它。」耶和華亟盼該隱回轉，一針見血地指點迷津。

但該隱戀慕罪惡，暗藏殺機。某天，該隱欺騙亞伯來到田間：「亞伯，你過來看看我種的農作物如何！」該隱蓄意謀殺。

亞伯不疑有他，明槍易躲，但暗箭難防，於是慘遭殺害，血流在地裡，向耶和華切切哀告，求神彰顯正義，為他伸冤。

「你兄弟亞伯在哪裡呢？」耶和華再給該隱一個悔悟的機會。

「我不知道，我豈是看守我兄弟的嗎？」該隱吃了秤砣鐵了心，一錯再錯，繼之向神撒謊。

「你犯下滔天大罪，殺害親骨肉，地開了口，接受你兄弟的血，現在你必從這地受咒詛。你種地，地不再給你效力；你必流離飄蕩在地上。」耶和華秉公判斷。

「我的刑罰太重，過於我所能當的。」該隱毫無悔意，尚且憤恨不平，力爭到底。

於是，罪使該隱離開耶和華的面，去住在伊甸東邊，罪的黑影在地上越伸越長，延展至今。

人類濫用自由選擇權

回溯人類歷史的源頭。那是在伊甸園裡，一個明亮令人神清氣爽的樂園。神賞賜

萬有而只附帶一個簡單的指示：不可吃善惡樹上的果子。為什麼？因為神不希望人去經歷它。但神仍然給了人充分的選擇權，因祂渴望的不是機械式的反應，而是真愛信任的關係，而真愛信任總是包含著自由的選擇。可惜人不能完全順服神的命令，選擇了錯誤的道路，落入罪的網羅；現今已是覆水難收！從此，潛藏伺機而動的嫉妒，張牙舞爪的發怒，繼之欺騙、兇殺、說謊、自私自利……紛紛接踵而至。

怒氣遍地開花

聖經裡到處都有怒火焚燒的故事。該隱發怒因神不喜悅他的供物（創四5）；掃羅王的憤怒被點燃是因為他疑心寶座受到大衛的威脅（撒上十八5-9）；門徒的怒氣為那個迫切需要團結的重要小組帶來了分裂和鬥爭（太二十20-28）；大兒子的怒氣使之目無尊長地對父親抗爭，疏離了親子關係（路十五11-32）。

妒忌、失利和計較全都是怒氣的來源。很不幸，怒氣永遠不會形單影隻。它像癌細胞一樣迅速擴散，開疆闢土、結夥打劫、勢如破竹。怒氣對該隱而言意謂著謀殺他的弟兄，結果受神審判，遭神隔離。掃羅的怒氣使他憂心忡忡，失去理性而產生妒恨，結果導致被神唾棄，轉向問卜交鬼的婦人，下場淒慘可想而知。門徒和大兒子的怒氣顯現出人性被黑暗魔君操縱的可悲。

憤怒與怒氣

其實，憤怒是一種合理的、神所給予的情緒。神賜給我們憤怒的情緒，好叫我們明辨是非，敏感地察覺不正當的行為而抒發出

你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就神的義。

Everyone should be quick to listen, slow to speak and slow to become angry, for man's anger does not bring about the righteous life that God desires.

來。公義的憤怒就是強烈的正義感。聖經常常提到神的憤怒；神是聖潔的，但祂也擁有憤怒的性格。基本上，憤怒是對錯誤的事所產生公義的反應。把憤怒跟不受節制的怒氣聯想在一起，往往令人感到困惑，因為後者在聖經裡明白地冠之以罪。

成熟的信徒要能節制怒氣及防範隨之而來的罪。神是以憤怒使我們警覺到不義，我們必須對憤怒做出建設性的反應，不是讓怒氣成形以致產生咒罵、暴力，自我毀滅，反而激起禱告、關懷、更新等正面的應對，並且更依賴神，讓我們有能力去愛仇敵，然後，享受內在的平安。

治服怒氣之道

新約裡有三個經節可以使我們積極地回應憤怒。

1. 慢慢地動怒（雅一19）

利用來自於神的「時間」，評估發生的事，然後做出適當的反應，不斷反覆思想，直到意識自我價值感和盤算出可能付出的代價。

「電視上有位名嘴，他當兵的時候，因著和女友熱戀，故晚歸報到五分鐘，結果長官當著女友的面前，剃光他的頭髮，作為懲處，然後再關禁閉。爾後，他每次攜槍站衛崗時，看到這位長官巡視，總有一股拿槍掃射的衝動。同台的夥伴爭相詢問，到底什麼念頭制止了他？就是他想到結果。他付得起這樣的代價嗎？他意識到自己的價值感，內心暗自惦惦斤兩，認為這位沒人性的長官，不值得他付出往後的一生陪葬，怒氣才漸漸平息。」智慧如《箴言》的作者說：「不輕

易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。」（箴十六32）

2. 不要犯罪（弗四26）

發怒狀態和發怒本身並不是罪，罪的發生在於沒有恰當的處理怒氣。怒氣就像美奶滋——沒有美奶滋的三明治就不夠味，但摻上美乃滋，如果沒有馬上吃掉的話，又會發酸，吃壞了拉肚子。

美國南北戰爭有位名將軍，前去參加一個朋友的小孩受洗的儀式。朋友請他上台勉勵幾句話。將軍把一切的奮鬥犧牲以及榮獲美國歷史上崇高地位的心得，歸納成一句極簡短的話：「教導孩子如何自制！」

從這樣偉大的將軍口中說出「自制」，的確出乎眾人意料之外。也許有人納悶「自制」真的這麼重要嗎？

如果該隱懂得「自制」，能夠轉換嫉妒的力量，就不致讓怒氣引爆殺機，也因不懂自制，放任罪性大肆擴張，形成惡性連鎖反應。最後，遭神放逐，飄流地面。

3. 不可含怒到日落（弗四26）

把自己放在惹你生氣的人之處境裡設想，將會挑起耐心和容忍的聖靈，熄滅心中的怒火。然後學習把憤怒擱置，將焦距轉向神，即設身處地，轉移焦點，定會帶來內在的平安。

有位作家說：「快樂的生活，使人變得聰明。」這是有科學根據的，如果生活中圍繞著不必要的怒氣，將會使人愚昧，甚至錯失人間的珍愛至情。

我朋友的父親是職業軍人，在家中極端權威，向來說一不二，家人不但沒有發表意見的權利，甚至無論什麼芝麻小事，都必須經過父親同意，生長在這樣的家庭教育下，她有種快要窒息的感覺。年紀還小時，不敢反抗，天天含恨到日落，點點滴滴累積的怨恨，直到長大後爆發了，經常為了丁點小事和父親頓起衝突，而且互不相讓，加上新愁舊恨齊湧心頭，她憤而離家，並撂下狠話，到死都不想再見父親的面。隨著年齡增長，她慢慢體會父親對她的愛，只是表達的方式不同而已，然而父親已不在人間。往事徒留遺憾，悔恨絲絲無絕期。

嫉妒——隱藏的殺手

任何人都有嫉妒心，但自覺的人卻不多。嫉妒是隱藏於內心一股不可忽視的力量，屬於人性黑暗的一面，該隱犯罪的導火線就是嫉妒。若要真正的了解人性與社會，理解這黑暗面是必須的，正如「有光之處，必有陰影」之必然性。這世界至少一半是由黑暗所支配，若無視於黑暗面，未免有些天真愚蠢。然而過度強調嫉妒的黑暗面等同負面思考，沒有助益，只要思想稍加轉換，嫉妒便能轉成正面效果。



人們對於擁有自己所沒有的東西的人，及欲奪走本屬於自己事物的人會產生嫉妒。當心中產生強烈的嫉妒時，便忍不住要去傷害對方，說些酸葡萄的閒言閒語，甚至想扯對方後腿，陷害對方，這等情事是為負面思考。相反地，若以積極的態度去和對方作良性競爭，則為正面的思考。譬如：一個胖子說某個苗條的人太瘦，像個肺癆鬼；開小型車的人說，開賓士太招搖。更具體地說，看到名貴轎車頓生嫉妒，指責名貴轎車一點也不實用，又製造公害，甚至想刮傷車殼或對車子扔擲石頭，乃負面思考。若想著，我要減肥，減肥會比較健康；我要努力賺錢，改天也買部較寬敞的車來載家人出遊，便是正面思考。

若將嫉妒心轉換成積極的競爭心，則能產生驚人的力量。「以動畫電影和狄斯耐樂園聞名而為眾人所熟知的華德狄斯耐。在其少年時代，由於父親事業失敗而家道中落。為了維持生計便擔任送報工作，並和母親沿街兜售乳製品。沒有錢繳學費，不能上學，更未享受童年的樂趣。想必他對富家子弟必定有強烈的嫉妒心吧！」

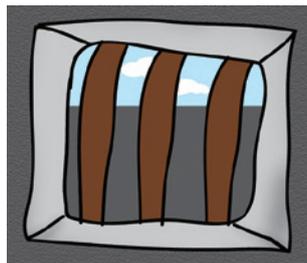
但他把年少時所憧憬的世界，成功地轉換成動畫電影、動物記錄電影。接著更成功地創造出超越現實的神話王國，滿足兒童心目中的夢想天地——狄斯耐樂園。在動畫世界中脫離成人世界的壓抑，自由自在地冒險和玩樂。

若他對富家子弟的嫉妒轉換成具破壞性的力量，就沒有現今的狄斯耐樂園了。然而，狄斯耐將嫉妒心轉換成實現自我的原動力。

你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就神的義。

Everyone should be quick to listen, slow to speak and slow to become angry, for man's anger does not bring about the righteous life that God desires.

西方有句諺語是「嫉妒之箭射向他人，也對自己造成傷害。」(Envy shots at others and wounds herself)，舊約聖經中更強烈地警惕「嫉妒是骨中的朽爛。」(箴十四30)



說謊——撒但的基地

說謊是撒但戰略的核心。《創世記》第三章裡，撒但歪曲事實，編造神的話，迷惑誤導夏娃，使神乍看起來既小氣又嚴苛，而且一點也不慈愛。

編造與事實不符的謊言是撒但體系的力量。撒但不僅自己撒謊，牠更希望我們也跟牠一樣撒謊。一旦我們撒謊，就等同支持牠的計畫。現今的社會，說謊已堂而皇之進階為這世界系統的語言。主耶穌曾義正詞嚴地指出：「你們是出於你們的父魔鬼。你們父的私慾，你們偏要行，他從起初是殺人的，不守真理。因他心裡沒有真理，他說謊是出於自己，因他本來是說謊的，也是說謊之人的父」(約八44)。這段經文彷彿百分百影射著被罪附身的該隱之行徑。

現今信徒仍多有殘留說謊這老我的部分。有人常說「白色的小謊言」(white lie)，這句話本身就很矛盾，謊言雖小，但星星之火，足以燎原，而且謊言怎可能潔白呢？它永遠屬於黑暗。故也有衛道者，疾言厲色地指出：「慣說白色謊言的那些人，很快就會變成色盲。」神命令我們要用「愛心」說「誠實」話(弗四15)，重點是愛心和誠實並駕齊驅，也就是說，實話必須伴隨著憐憫、溫柔、體諒和仁慈。

支持「白色謊言」論調的人，常以喇合事件為標的，她為保護探子而對兵丁撒謊。

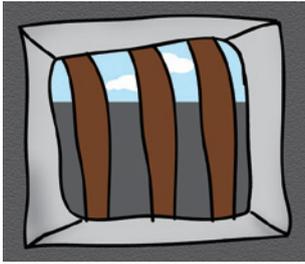
喇合被今日藉口保護別人安全而說謊的人奉為正義的先驅。她的信心在新約裡得到讚賞，而且還受到神的祝福，使得該「說真話」的這道命令之絕對地位受到質疑，竟然可以聲稱「說謊」是為了成就公義。

要知道，當時的喇合是位不曉得神律法的異教徒。而且新約讚賞的是喇合的信心，並不是她的謊言(來十一31)，乃是她以信心回應神祝福以色列子民渡過紅海並贏得戰役的消息(書二9-11)。事實上，她的謊言在她的信心中是個缺陷，是神的憐憫使她蒙了拯救。要是喇合對神有完全的信心，神自能保護那些探子，毋需她撒謊。

我們看神對「真實」的絕對要求，當從祂的能力著眼。若說喇合的撒謊證實了什麼，那麼，該說她只是妨礙了神原本可選擇運用的正當方法，而這些方法的取捨可能產生更大的榮耀。必要的時候，神那超自然，至高無上的能力，甚至會透過人類的悲劇帶來不可思議的圓滿結局。

監牢與心牢

「在美國，有一位性情火熱的女大學生，常與激進派分子同進同出，也參加各種示威遊行，變得愈來愈暴力。接著來到她生命的轉捩點，和朋友同謀一宗銀行搶案，混亂中，射殺一位曾獲頒獎章的警察身亡，但她逃脫了。



她改名換姓，逃得遠遠的，重新展開煥然一新的人生。既為人妻；又為人母，也經營著成功的事業。但真理卻不放過她，日夜獵捕著她，糾纏她長達22年之久，她好想要忘記所發生的一切，但遺忘卻非易事。她的心陷入網羅，在黑夜中心驚膽跳，難以成眠。經過歲月無情地摧殘，沮喪的內在束縛緊勒著她，使她的生命從裡到外幾乎瀕臨死亡。

她再也承受不了，便恢復原來的身分和名字，跑去自首。當報紙披露這個令人難以置信的故事時，總不免提出一些問題：「為

什麼自首？」「為什麼甘願坐牢？」她含著眼淚告訴記者說：「我終於得自由了！」

「天父的兒子若叫你們自由，你們就真自由了。」（約八36），內心的監獄才是最可怕的，而我們往往都身陷其中。罪性百變的化身，雖然有各種不同的名稱——嫉妒、憤怒、欺騙、怨恨、苦毒……，但它們都產生了同樣的效應，使我們身心靈落入捆綁的囹圄中。

住了罷！靜了罷！

烈怒就像生命中的強風駭浪，主耶穌在海面上斥責風浪的話，至今仍在我們生命的風浪中低迴：「住了罷！靜了罷！」

澆滅怒火，就會發現安息；轉換嫉妒，就會發現恩典；仰望耶穌，就會發現真理。真理叫人擺脫罪的鎖鍊得以享受真正的自由。



主題 徵文

宗教教育週

宗教教育的重要性，在於傳承純正的信仰，所以各教會都相當重視。在宗教教育體系中，有教員的辛勤付出，學員的努力學習。尤其在宗教教育週時，各班更是賣力地展現成果。身為學員的你，應該有最深刻的體會。希望你能提筆，為宗教教育週帶來更多改進的空間，也使神的榮耀可以更加彰顯。

字數：2500
截稿日期：2011/7/30