

第六课：暴躁、易怒和愤怒（阅读版）

第十四章：暴躁和易怒

我的一位牧师朋友曾探访一对夫妇，他们是他教会最早期的会友，把生命不断投资在别人身上，受到众人爱戴尊敬。这次特别探访之时，丈夫的癌症已至晚期，探访期间牧师问这对夫妇：“你们的灵性生活如何呢？”妻子泪流满面地回答：“癌症我们处理得还不错，但我无法处理的是我们的罪。这些年以来，而且到了这样的处境，你想我们不会再伤害对方，但我们还会，我没有办法。癌症我可以处理，但我处理不了我罪恶的肉身。”

这个既悲惨又真实的故事说明一个现实：高尚的罪实在太普遍了。在家的氛围里我们最容易肆意放任地犯这些罪。正如我在前一章所讲的，离开家我们挂上“基督徒的面目”，但和家人在一起时我们的真性情就显露无遗。对于本章要考察的急躁和易怒这两个罪的领域，这一点更为真实。

这两个特质紧密相连。而且，根据上下文的不同，定义也会出现细微的差别。所以在这一章，我把急躁定义为因为他人的无意过错或失败而引起的强烈烦恼。急躁常以言语的方式表达出来，常常羞辱、贬损所针对的人。

理解这类急躁的关键是要认识到：急躁通常是对他人“无意”行为的反应。因为听力障碍，我虽然常“听到”妻子对我说话，但无法“理解”她所说的内容。当我请求她再说一遍，她就极易产生烦恼的感觉。所以在这些情况上她不得不学会忍耐，而不是对我变得急躁。（若你怀疑我有没有用过助听器，我的确用过，但助听器对我这种耳聋没用。）

我喜欢活得从容，凡事预留充裕的时间。我常常早早开始，这样就可以悠闲地去教堂、去机场、去任何要去的地方。我妻子则有惊人的能力，能在千钧一发之际把一切搞定。（我猜不透她如何做到这点。）所以，我准备好出门的时候，还需要等她。我应该如何处理这样的情况呢？是变得急躁，对她说：“你为什么总是这么晚？”还是什么都不说，用什么都不说的急躁态度表达我的不悦？还是平静地等她，认识到和她融洽相处比按我的预定时间离开更重要？

这些现实情景不过是两个经常发生的例子，一起居住或工作的人关系密切，不得不持续抵挡急躁的试探。因为有罪的肉体，我们永远不能“达到”忍耐的品德。我们所有人（包括我和妻子）都仍在路上。而且，我们应该注意到，我的听力障碍，妻子对时间的把握，都没有导致我们急躁。它们仅仅给肉体提供了表现

自我的机会。急躁的真实原因在于内心，在于固执的态度，在于坚持周围的人要符合自己的期待。

你可以识别出生活中那些反复发生的事情，它们能把你陷入急躁的试探吗？希望你不是这样想的：“我？我可没有急躁的问题。”你也许没有问题，但你急躁过吗？就让我提出一些可能性吧。

孩子或青年人对训导反应迟缓，家长可能变得急躁。“我告诉你多少遍了？不要把鞋丢在客厅！”“你什么时候才可以学会闭着嘴巴咀嚼食物？”对教导反应迟缓常令我们急躁。很明显，例子中所用的急躁表达不会增进教导的效果。那只不过发泄了怒气，羞辱了孩子。家里的兄弟姐妹也常常互相急躁，所以通过言传身教来训导孩童耐心等待人，是家长的巨大挑战。

我虽然讲过我们常对家人急躁，但是我们的急躁当然不局限于家里。有些信徒因为驾车急躁而名声不好。我们也可能因为商店、银行、餐馆的服务缓慢急躁不安。我去邮局，若只买邮票，而前面的那人却要寄出十件海外包裹，我就不得不防范心中产生急躁。你也许该问问配偶，问问孩子，问问好友，请他们帮助你指出生活里急躁的地方。最重要的是，我们要承认急躁是罪，为之悔改。

使徒保罗在几封书信里叮嘱我们要忍耐。在哥林多前书第13章保罗讲到伟大的爱，他对爱的描述开头就是：“爱是恒久忍耐”。在加拉太书5:22-23，忍耐是圣灵果子的九种表达之一。在以弗所书4:1-2，保罗鞭策我们要忍耐地生活。在歌罗西书3:12，我们要穿戴忍耐之衣。对于保罗来说（我要提醒大家，保罗表达的不只是个人的观点，他所写的都有圣灵的引导），忍耐的品质显然是要培养的美德。通过合理的类推，我们可以说，忍耐的反面是急躁，是一定要治死的罪，我们虽然可以接受它，但神绝不接受。

我说过，急躁和易怒紧密相连。急躁是强烈的烦恼和激怒感；关于“易怒”的定义，我则描述为频繁地急躁，或者容易因为微小挑衅引起急躁。轻易急躁、经常急躁的人就是易怒的人。我们多数人有时急躁，但易怒的人多数时间都在急躁。易怒的人会使你不得不踮起脚走路，在他们身旁“如履薄冰”。和这样的人在一起毫无乐趣。但不幸的是，有时这样的人是家人或同事，我们别无选择。你是否常因为某人或某事生气？若是这样，你就是易怒的人。如果你常恼怒他人，就需要学会不看他人无意的行为。箴言19:11虽然是谈论愤怒，也说到“宽恕人的过失，便是自己的荣耀”。彼得也写道：“因为爱能遮掩许多的罪”（彼前

4:8)。可以这样说，既然爱能遮盖许多罪，岂不更能遮盖激怒我们的许多行为吗？

假设别人常常对你急躁。假设你常被责骂、挑剔、痛斥。你会如何回应呢？如果你也是急躁性情的人，最常见的回应是以牙还牙，就此开始“舌战”。[1]这种方法不仅于事无补，而且违背圣经。或许你并不作言语上的回应，心内却汹涌澎湃，怨恨对你发泄的人。这也是有罪的回应。在这种情况下，有两种符合圣经的选择。第一种是，你可以学习基督的榜样：“祂被骂不还口，受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主”（彼前 2:23）。有时这也许是唯一合乎圣经的选择。

第二种是与不断对你急躁的人对质，指出他曾经表现急躁的例子。但这样做的时候，你应该已经解决了自己内心的问题，可以为对方的益处开诚布公，而不单单为了自己的快意。若照圣经的教导这样做了，那人接纳你的说法，你就可能提升彼此的关系（见太 18:15）。

如果他否认自己急躁，变得防卫戒备，甚至当你指出他急躁之处时，他对你满怀敌意，你就应当重归第一个选择，效法基督的样式。然而，此时我们要坚信，神在你生命里的任何遭遇上都有至高的主权。神有可能使用这人的恶行帮助你成长，从而长成圣经提及的温顺、忍耐的美德（见民 12:1-3）。

我几乎在所有章节里都会这样提醒你，这本书讲的是高尚的罪，是当我们责难社会上昭彰的罪时，自己却在生活里纵容的罪。愿我们对自己、对自己微妙的罪、对他人、对谴责他人卑鄙的罪，一样严厉。圣殿里的法利赛人这样祷告：“神啊，我感谢你，我不像别人”（路 18:11-13）。税吏的祷告却是这样的：“神啊，开恩可怜我这个罪人。”惟愿我们不要像圣殿里自义的法利赛人，而要有税吏那样的谦卑。

第十五章：愤怒

罗伯特·琼斯(Robert Jones)在他的书《根除愤怒》(Uprooting Anger)中写道：“愤怒是普世性问题，盛行于每一种文化，为每一个世代的人所经历。没有人能独善其身，免其毒害。愤怒渗心透髓，摧毁最亲密的关系。愤怒是堕落人性的一部分。”琼斯还说：“遗憾的是，甚至基督徒家庭和教会也是如此。”[1]我会在琼斯对基督徒家庭和教会的观察后面加上：我们“常常”对最应当爱的人发怒，他们是我们的配偶、孩子、家长、家庭中有血缘关系的兄弟姐妹、教会里

主内真正的兄弟姐妹。我认识一位信徒，在别人眼里他是仁义的典范，可是他对妻子、孩子却愤怒不断。幸而数年后神终于使他认罪，帮助他对付愤怒。

什么是愤怒？很多人也许会说：“我无法定义愤怒，但若看见有人发怒，我就知道那是愤怒，特别是当有人对我发怒时。”在我的字典里愤怒很简单，它就是一种强烈的不舒适感，常伴有敌意。还有，愤怒多以罪恶的情绪、言语、行为来表达，会伤害那些令我们愤怒的人。

愤怒是个巨大而且复杂的问题，全面对付愤怒不是本书的目的。为保持目标，继续直面生活里所纵容的罪，我将关注愤怒的这一面：我们不知不觉地把愤怒当做可接纳的罪。为此，我要先说说义怒的问题。

有人替他们的愤怒辩护，认为那是义怒。他们觉得在某种情况下有权利发怒。那么，如何知道那愤怒是不是义怒呢？首先，义怒是由于对真邪恶（神道德律法的违反）的精确认知发生的，所关注的是神和神的旨意，而不是我和我的意思。其次，义怒总是有节制的，不会使人乱发脾气或以复仇的方式回击。[2]

虽然圣经里有一些义怒的例子，比如耶稣洁净圣殿，但为数不多。圣经关于愤怒的教导主要关注的是对付有罪的愤怒，处理我们对他人言行的罪恶反应。我们也许对真罪恶愤怒，但这不一定会使它成为义怒。我们也许更多地关注罪恶行为对自己的负面影响，而不是其对神律法的违背。或者我们甚至利用他人违背神律法的事实来为自己有罪的愤怒辩解。

另一个关于愤怒的话题也不在本书的目的之内，这就是持续愤怒的人，或因为愤怒而在言语上或身体上虐待他人的人。这些人需要以圣经为本的良好辅导和教牧咨询。这一章所要关注的愤怒，我们称作普通愤怒。我们差不多已经接受了此种愤怒为生活的一部分，然而在神看来它却是罪恶的。

为了正视愤怒，我们需要意识到：没有任何人可以导致我们愤怒。他人的言行或许成了发怒的机会，但怒气的缘由藏在你我内心深处——常常是我们的骄傲、自私、掌控的欲望。例如，我同意为朋友做一件事，但后来忘了，他发现我没做就异常愤怒。他为什么如此不悦？是因为我没有兑现诺言，使他在朋友面前难堪。我并不是为我的健忘和我把他置于尴尬处境的事实开脱，但他愤怒的真正原因不是我食言，而是他骄傲。

我们愤怒也可能是因为别人在什么事上亏待了我们。有人说我们闲话，我们听到了，于是很愤怒。为什么？这很可能是因为我们的名誉、品格受到质疑，愤怒的原因依然是我们的骄傲。

我们愤怒是因为不能随心所欲，这点在孩子身上经常看到，其实成年人也是如此。常常在婚姻里发生这样的事，丈夫或妻子的性子很烈，要在家里杀伐独断，即使对方不愿意或有更好的判断，亦妄顾而行，若无法轻易地得偿所愿就会发怒。[3]有时类似的情形出现在地方教会，甚至在大教区。某人因为性格强，刚愎自用，实行操控，遭到反对就变得愤怒。在所有例子中，愤怒的原因都是自私：“要按‘我’说的做”。

我们愤怒也可以是对他人愤怒的回应。丈夫回家时期待桌上放了晚餐，如果没有，就怒从心起，话语激烈，如箭伤人。妻子也愤怒了，但这愤怒没有化为言语，而是在心里翻滚，她的愤怒和丈夫的愤怒一样罪恶。有人在同事面前被老板臭骂一顿，不能以牙还牙，他就像那不幸的妻子，心里涌起了愤怒的惊涛骇浪。这些假设的情形不是要为丈夫或老板的行为辩解，显然他们是有罪的。但我们可以选择如何对他们的罪恶行为做出回应。请思考彼得对1世纪教会里的奴隶所说的话，这些奴隶的主人残暴不义，按照现今的思潮，奴隶的愤怒是合理的，然而彼得却这样说：你们作仆人的，凡事要存敬畏的心顺服主人。不但顺服那善良温和的，就是那乖僻的也要顺服。倘若人为叫良心对得住神，就忍受冤屈的苦楚，这是可喜爱的。你们若因犯罪受责打，能忍耐，有什么可夸的呢？但你们若因行善受苦，若能忍耐，这在神看是可喜爱的(彼前2:18-20)。

彼得对奴隶的教导是圣经更广义原则的具体应用。我们对于任何不义对待的回应都应当是“良心对得住神”，这就是要思念神的旨意、神的荣耀。神要我在这种情形下作出何种回应？我的回应如何最荣耀神？我是否相信神掌管这样的艰难处境、不公待遇？我是不是相信神正凭着祂无限的智慧、无比的良善，使用这些艰难险阻，把我锻造得越来越有基督的样式(见罗8:28；来12:4-11)？

我也很现实，知道在紧张状况下，在情绪的顶峰，我们不会自问上列的检测问题，但是我们可以养成这种思维习惯，也应该如此。通常，我们对他人不公行为的第一反应是有罪的愤怒。当然，我也如此。但这段困难时间过后，我们可以选择是继续愤怒，还是回味上面的问题，让圣灵化解愤怒。我深知，还有数不清的状况、他人的行为，能诱使我们发怒。但这些永远没有力量“迫使”我们发怒。愤怒缘起于内心，常是骄傲自私的后果。

这大概会有例外(这些例外表明愤怒已经成为规律)，但除了例外，我们可以确定地说，所有人都时不时发怒。问题在于我们如何处理愤怒。有些人习惯以激

烈、伤人的语言发泄怒气;有些人则比较内敛,对所恼怒的人贬损小视,冷言冷语;还有第三种人,常以怨恨内隐愤怒。这些都是罪。

我们应当如何以敬畏神的方式处理愤怒呢?首先,必须“识别”自己的愤怒,“承认”愤怒的罪恶本质。若不承认愤怒的存在,就无法对付。接着,我们要问自己为什么愤怒。是因为骄傲、自私,还是我们在保护心中的偶像?如果是这样,我们就不仅要为愤怒认罪,还要为骄傲、自私、拜偶像悔改。认罪和悔改之后,多多少少对付了怒气,我们还需要改变对引起我们愤怒的人的态度。保罗笔下的这些经文能成为我们的指导: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 4:32)

.....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。(西 3:13)

我们若对他人表达了愤怒,就要寻求所伤害之人的原谅。

最后,我们要向神交托令我们愤怒的场合。当我们发现他人向我们发怒、老板对我们不公、丈夫对我们专横,或任何人不公义、不公平地对待我们时,就更要交托。为要化解罪恶情绪,我们必须相信神对于所有发生在我们身上事(无论好事还是坏事)都有绝对的主权。所有诱发愤怒的言行,都在祂智慧、良善的目的之内,都是为了使我们更像耶稣。我们必须认识到,任何诱发我们愤怒的情形,或者使我们有罪的愤怒爆发,或者把我们引向基督和祂叫人成圣的大能。

在本章的前面部分,我承认“愤怒”这一主题复杂难解,全面讨论它不是本书的目的。但我希望能够帮助大家认识到,大部分愤怒都是罪恶的,我们虽然可以为之辩解,在生活里也会容忍它,但神绝不接纳它。在离开这话题之前,还要考虑愤怒的另一个层面,这就是对神的愤怒。

对神的愤怒

我曾遇到好些基督徒,出于某些原因而生神的气。有些人以为神令他们失望;有些人感觉神实际在与他们为敌。我此刻正坐着看一封信,作者说:“我曾经感到,在我最依赖神的时候,神扇了我一记耳光。”她坦白地承认对神愤怒,因为她得出的结论是神实际上与她为敌。对于那些极度受伤,感到神令他们失望,甚至与他们为敌的人,我们应当说些什么呢?可以对神发怒吗?大多流行心理学的答案都是:可以。“只管发泄你对神的情绪吧。”我甚至读到这样的言论:“对神发怒没什么大不了的,神不是小孩子,祂可以承受你的怒气。”在我看来,这纯粹是亵渎。我要响亮、清晰地声明,“绝对不可以”对神发怒。愤怒是一种道

德判断,对神发怒就是指责神做错了,就是指责神忽略我们,不公平地对待我们,就是指责神得罪了我们。对神发怒常因为有这样的想法:神欠了我们,祂应该给我们更好的生活。结果是把神推上了自家法院的被告席。我想到一个人,他因为母亲死于癌症这样说道:“母亲为神付出了一切,这就是神给她的报偿。”他不感激耶稣因为她母亲的罪经历难言的忧患,因为耶稣所受的鞭伤他母亲才免于永恒的地狱,他反而认为神亏欠他母亲,没有让她在世时生活幸福。我承认,信徒对神可能会有稍纵即逝的愤怒,这的确会发生,我自己也有这样的经历。但我们要更快地承认这些想法是罪,为之悔改。

那么,我们应当如何对付向神发怒的试探呢?难道我们必须“强压”自己的情绪,或多或少地活在与神疏离的状态里吗?不,这不是圣经的解决之道。首先,就像我在前面讲过的(见本书第八章),答案在于我们对神的权柄、智慧、慈爱的扎实信靠。其二,应当心存谦卑,满怀信任地向神陈明困惑、疑虑。我们可以像下面那样祷告:

神啊,我知道你爱我,我也知道你的道路高过我的理解。我承认这次我因看不到你对我爱的证据而困惑。请借着你的圣灵的大能帮助我,使我可以信靠你,使我不屈服于对你发怒的试探。[4]

也要记住,神是赦免的神,即使是你对祂的愤怒(我认为是大罪),也被基督十字架上的死偿还了。所以,若你心里含有对神的怒气,我邀请你——不,我鞭策你,要忧伤痛悔地来到祂面前,经历基督在十字架上为你所流出的宝血之洁净大能。我相信,很多信徒否认他们的愤怒。他们虽然在意识里对令其不悦之人闪现负面的想法和情绪,但并没有把这些看成是愤怒,而且是罪恶的愤怒。他们关注他人的过错,为自己的反应辩解。他们看不到自己的罪恶,结果觉得自己的愤怒是“可接纳的”,没有感到有对付愤怒的必要。我祈求神乐意使用这一章的内容,帮助我们所有人承认愤怒的本相,那就是罪。不论愤怒是偶尔的还是经常的,都采取合宜的步骤加以对付。

第十六章:愤怒的杂草

我稍后将要解释,因为某些原因,我们需要进一步查考愤怒和愤怒的不法后代。我们常常把愤怒看为生活中的插曲。我们发怒,然后释怀。我们有时会对怒中冒犯的人道歉,有时不会。但被冒犯的一方无论道歉与否,都不会介意自己的戒备反应,不管这种反应是反驳还是隐忍,生活仍然照常进行。关系出现裂痕,

但没有破碎。彼此相处虽然并不怡人，却还过得去。这也许是太多基督徒对愤怒之罪的看法，他们只不过把愤怒接纳为生命的一部分。

圣经对我们的愤怒却不是如此乐观。经上告诫不可怀怒(弗 4:31;西 3:8)。若花时间查考这些经文，你会发现：在每节经文里，愤怒都和丑陋的罪联系在一起，如苦毒、叫嚣、狂怒、谣言、恶意、秽语等。在哥林多后书 12:20，愤怒也被放在一系列可耻的罪中。显然愤怒之友皆非善类，它常和公认的大罪为友，实际上愤怒是这些大罪中为首的。

但是圣经为什么会说“生气却不要犯罪，不可含怒到日落”(弗 4:26)? 保罗并非允许愤怒，更不是命令愤怒，虽然其中的祈使语气可能含有这种暗示。相反，保罗所说的是我们会愤怒，他要讲的是如何处理怒气。基本上他说的是“不要怀怒，快点释怀”，这就是为什么他加上了澄清的说明：“不要含怒到日落”。我们有一个惯用语：“消灭在萌芽状态”。这就是保罗告诉我们的方法。迅速对付愤怒，重要的是不要怀怒入睡。轻者言之，愤怒是罪(真正的义怒是罕有的例外);重者言之，愤怒引向更大的罪。

在这一章里，我们将要考察愤怒的长期后果，也就是我所称的“愤怒的杂草”。我精心选择“杂草”一词，因为谁都想除掉园中杂草。愤怒的杂草并非善类，它们是有害的。愤怒的杂草毒害我们的思想和周围的人的心灵。那么，未解决的愤怒生出了哪些杂草?“怨气”是持续不放的愤怒，常被内化。它常起于受恶待但不觉得有能力做什么的人的心中。雇员被老板恶待，但不敢以外显的愤怒回应，便将愤怒内化成怨气。妻子对专横的丈夫也许有类似的反应。怨气比表达出来的愤怒可能更难对付，因为含有怨气的人常不断舔舐自己的伤处，沉湎于曾经受到的伤害。

“苦毒”是由怨气滋长而成的持续不断的敌对情绪。怨气会随着时间流逝淡去，苦毒却不止息地扩散、溃烂，形成阴毒的居心。起初的愤怒若没有处理好，苦毒就往往成为对真实的或感受到的枉屈的长期反应。

有一个长者插手教会中一个少女的事情，女孩的父亲觉得长者处理不当，他没有寻求解决争端的方法，却变得愤怒，转而成为苦毒。按照牧师的看法，他“被苦毒蚕食”了。这位父亲对牧师说：“我宽恕他了，但我不想和他有任何瓜葛。”显然他还没有宽恕。真正的宽恕会恢复彼此的关系，不会持续怀着敌意。这人被苦毒消耗，沉浸在自义里，看不到自己的苦毒。他所看到的一切，是那个长者实际上的错误或他所感受到的错误，他对这些久久不能释怀。

正如这则故事所讲的，苦毒常发生在教会这个家庭。有人遭受恶待，或至少她认为如此。与其寻求解决之道，她宁愿让伤又溃烂，久而久之苦毒生根。或者，她试图解决争端，但另一人没有回应。或者她甚至寻求牧者帮助，但牧者没有认真聆听，以为这些都是她自己的问题，打发了她。但不论是真的受到恶待，还是觉得受到恶待，苦毒永远不是圣经的选择。我们可以受伤，承认我们受到伤害，却不必变得苦毒。

当然，苦毒可以发生在任何人际关系当中，但苦毒常常发生在本该彼此相爱的人当中，我指的是教会这个家庭。教会就是家庭，我们是在基督里的兄弟姐妹。苦毒也会起于血缘家庭，发生在肉身的兄弟姐妹之间。子女也许感到父母偏心，他的感觉实际上也许准确。但如果是基督徒的话，就不能滋养那样的情绪，以免怨气化为苦毒。有时成年的兄弟姐妹会因为没有得到自己所认为应当得的家庭遗产而变得苦毒。再说一次，要跟随基督的人，苦毒永远不是选项。

“仇恨”和“敌对”实质上是同义词，表示比苦毒更进一级的恶意或敌意。苦毒可以或多或少地以有礼貌的行为作为标记，仇恨和敌对却大多公开地表现出来。经常对怀有敌意的人进行诋毁，甚至恶言相向。另外，苦毒虽然可以潜藏于心，然而仇恨或敌对的毒液却大多散播于外，殃及他人。怨恨(如心怀怨恨)在圣经中出现了五次(见创 27:41;50:15;利 19:18;诗 55:3;可 6:19)。如果查考两个不同的创世记文本，我们可以理解怨恨一词所暗示的敌意与恶意的深度。英文标准版(ESV)使用的不是怨恨，而是恨。这个词五次出现，都和对怨恨之人的报复联系在一起。例如，以扫“恨”雅各，计划杀死他(见创 27:41)。约瑟的弟兄害怕约瑟“恨”他们，因为他们所做的报复他们(见创 50:15)。在新约里，希罗底“恨”施洗约翰，想要杀死他(见可 6:19)。

如今我们也许不再把心怀怨恨和杀人的计划联系在一起，但是，人们时常在脑海里设计种种方案报复所恨之人。一般人没有勇气执行计划，但是会在思想里预演报复的场景，享受变态的欢愉。基督徒也可能有类似的体验，这就是为什么保罗觉得有必要写下罗马书 12:19-21 的劝诫：

亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒。因为经上记着：“主说，伸冤在我，我必报应。”所以，“你的仇敌若饿了，就给他吃；若渴了，就给他喝。因为你这样行，就是把炭火堆在他的头上。”你不可为恶所胜，反要以善胜恶。

“纷争”描述的是派系之间公开的冲突或动乱，通常指敌对组织之间的冲突，而不是个人之间的冲突。这就是我们为什么会有“教派斗争”或“家庭不和”。这样的冲突总是丑恶的，超越了高尚的罪的范畴，而且它并不微妙。但把它包括进来，是因为自义的基督徒也会犯这样的罪，从不考虑自己的态度和激烈的言辞会恶化纷争，并认为错的总是对方，纷争都由对方引起。

以上对毒辣的愤怒杂草的描述，不是要编订这些术语的字典定义，也不是为了给术语划下清晰的分界线，术语不是这里的重点。我要大家看到的是，愤怒如果怀而不释，它不仅是罪，而且会威胁属灵生命。若回溯这些杂草，你会发现恶意与分歧会升级，愤怒从来不会偃旗息鼓。如果不对付它，就会扩散为苦毒、敌意、报仇心态的怨恨，难怪保罗说“不要怀怒到日落”。

那么，如何对付愤怒，使之不至滋生有害的杂草？又如何 在太阳西下之前，使愤怒消失于萌芽状态？这里 有三个基本方针。

首先，我们必须一直仰望神的主权。神不会使人犯罪来冒犯我们，但他许可这样的事情发生，目的是使我们在基督的样式上成长。当约瑟的弟兄大大冒犯他，把他卖为奴仆，约瑟不仅没有变得苦毒，反而对弟兄说：“差我到这里来的不是你们，乃是神”（创 45:8）。当然，说这话时他已经是一人之下万人之上，但从被卖为奴那天起，这话就是实情。在波提乏家的年月里，在被冤枉成为囚犯的年月里，圣经的记述从没有暗示约瑟变得苦毒，反而告诉我们约瑟在职分上尽心尽责（当然不是苦毒之人的心态）。他做得如此杰出，备受波提乏和监狱长青睐，担当重要的职分。

我发现，当我受到挑衅，被引诱而纵容愤怒在我的理智与情感徘徊时，第一防卫是对神主权的坚信不移。若要果断地对付试探，我就要主动提醒自己，他人引起我初始愤怒的行为，也是在神的绝对掌管之下。尽管这些行为本为罪恶，神愿意其发生都是为了我的好处。就像约瑟对他的弟兄说：“从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的”（创 50:20）。

我观察到，“美好的意思”也许是指在基督样式上成长的机会。神可能还有其他目的，可能要预备我们，要大大使用我们。或许我们永远不知道神在令我们愤怒的特定情形中有什么美好的意思。但无论环境多么艰难，想要发怒的试探多么强烈，若知道神在其中有美好的意思，那就够了。积极思索神的绝对主权这伟大的真理，是我平息愤怒的第一步。

第二，我们应当祈求神使我们在爱里成长。彼得前书这封书信敦促读者追求圣洁，即使在艰难的时代，彼得在这封书信里一直强调兄弟之爱的重要性——那是对信徒的爱。例如，他写道：“最要紧的是彼此切实相爱，因为爱能遮盖许多的罪”（彼前 4:8）。

彼得说的是，爱使我们不计较他人的许多罪行。有人若冷落了你好，或使你尴尬，或令你不便，爱会使你不计较。请记住，我们能够选择如何回应真实的或我们感受到的过失。“消灭在萌芽状态”这个措辞我已经用了两遍，在此它更是适用。爱也许不能“遮盖”对我们犯下的大罪，但一定可以遮盖很多一般的过错。

偏执的丈夫回到家，发现房子一团糟，饭也没有准备好，他可以让爱遮盖这种情况。事实上，若循着爱的芳径，他不但会不理诱发其愤怒的情况，而且会卷起衣袖，在家务活上给妻子一些帮助。主耶稣虽然对自己的神性了然于胸，却依然做仆人做的事情——为门徒洗脚。若循着爱的芳径，丈夫也会效法耶稣的榜样。

我们要彼此“切实”相爱；也就是说，要努力追求爱。不计较别人的冒犯，这样的爱不会白来。只有依靠圣灵勤奋地追求，才可能得到它。

保罗所写的文字也回响着彼得的话：“不轻易发怒”（林前 13:5）。这句话我们都应当深思。你是否轻易发怒？你会不会因为某人的闲言碎语就整日郁郁寡欢？你能不能因为爱那议论你的人而抖落他的冷箭，“遮盖”他对你的冒犯？大概再没有什么比任性的舌头更能侵蚀人际关系（见雅 3:5-10）。本书第十九章将从说恶言者的角度谈论这个问题，但现在要关注的是我们对他人话语的回应。

“棍棒石头可碎我骨，言语却永不能伤我。”我们都熟悉这古老的韵律，而且都知道这不是真的。罪语的确伤人，特别是说罪语的是亲近的人，但我们的确可以选择是否让罪语令我们生气。我们能够承受真实的伤痛，而不必对在言语上伤害我们的人发怒。但要做到这点，我们必须爱他深切，爱到不易因为言语愤怒的地步。

保罗也告诫我们“[爱].....不计算人的恶”（林前 13:5）。你是否常把所受的不公正对待整理归档呢？这必将导致苦毒。“我可以宽恕，但不能忘记”——这纯属无稽之谈。如果你的脑海里还在排演数月前甚至数年前的伤痛，你就没有宽恕，你就是在喂养苦毒。“不计算人的恶”的意思是：不论是向自己还是向他人，我们不再提起所受的恶。这并不是说我们把伤痛从心灵深处抹去了。但这

意味着我们不再主动提起伤痛，也不持续喂养伤痛。这也意味着，当这个想法不经意地进入思想时（也许是由于另一个偶发事件激起），我们马上要将其打发。在有意识的思考里，绝不给它立锥之地。

第三个方针是学习像神饶恕你一样地饶恕他人。圣经里最有助于我操练饶恕的经文，莫过于不饶恕人的恶仆的比喻（见太 18:21-35）。比喻的场景是彼得问耶稣：“主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以吗？”（21 节）。意思是说，只要他犯罪，我就知道他犯了 多少次。接下来，耶稣就讲了不饶恕人的恶仆的比喻。这个比喻虽然 没有直说我们应该饶恕的次数，却谈到了饶恕的基石。这个比喻讲的是仆人欠了国王一千万银子，相当于普通工人二十万年的薪水。在当今的劳动力市场上，这笔钱大概是六十亿到八十亿美元。耶稣有时用夸张手法表达自己的观点，这就是其中一例。仆人根本没有可能欠下国王如此的巨债，但我们很快就可以看到，为什么耶稣在比喻中使用这样庞大的金额。仆人祈求国王耐心等待，给他时间还清欠下的债。这显然是仆人痴心妄想，他根本没有办法偿还如此的巨债。国王就同情他，免除了他的债务。

仆人离开国王那里，碰到欠他十两银子的同伴——大概是一个工人年薪的三分之一，在今天就是一万到一万五千美元。同伴哀求仆人耐心等待，这个刚刚被免除了超过六十亿美元巨额债务的奴仆却拒绝等待，把同伴扔进了监狱。这个比喻所要传递的信息在于这两项债务在数额上的巨大差异：超过六十亿美元和一万到一万五千美元。即使对现今的人来说，一万或一万五千美元也不是不痛不痒的数额，对于直接从耶稣领受这个比喻的门徒来说，这个数额意义更大，那是年薪的三分之一。第一笔金钱代表我们在道德上、灵性上对神负债。在主奴二分的世界里，六十亿到八十亿美元也许太夸张，但对比我们和神的关系，这的确精准地再现了我们对神所负的债。不管我们的道德灵性表现为何，我们的罪债实在是太大了。我们的罪对神的荣耀的玷污，不取决于我们的罪有多严重，而在于神的荣耀的价值。我若在你从折扣店买的地毯上洒了些无法清除的墨水，这很糟糕。但若在你昂贵的波斯地毯上洒落同样的墨水，这就更糟糕。为什么？行为是一样的，墨水是一样的，但地毯的价值有着天壤之别。不是地毯上所滴的墨水是多还是少，而是两个地毯各自的价值决定了损失的程度。

我们应该如此思想：我们的罪对神的冒犯也是这样。我们所犯的每一项罪，不管在我们看来多么不重要，都是对神无限荣耀的沾染。昂贵的地毯，其价值即使多达百万美元，也无法跟神的荣耀之价值相比。

欠一千万银子的仆人代表我们，我们根本无法偿还欠神的债。让我们回到这个比喻。第一个仆人所欠的数十亿美元怎么办呢？国王可以撒手不管、一忘了之吗？国王就没有经济后果吗？不，绝不是这么简单。国王赦免债务的那一刻，他的净财富就少了六十亿到八十亿美元。国王为赦免仆人的债务付出极大的代价。同样，神赦免我们也付出极大的代价，这代价就是祂儿子的死。没有价格可以衡量基督的死，但是神付上了这样的代价，就可以赦免我们每一个人欠祂的庞大属灵债务。

这信息很清楚，他人因为过错、罪言、罪行欠我们的道德上的债，和我们对神的债相比，根本算不得什么。我并不是缩小你所遭受的伤害和损失的严重性，在这个比喻里，一万到一万五千元远远超过工作时喝咖啡的钱，这是一年薪水的三分之一。你所受的委屈也许远不止偶尔的冷落或碎语闲言，这些过犯在一些方面伤害了你，但跟我们对神的荣耀所造成的伤害相比，就微不足道了。那么，我们饶恕他人的基石，就是神饶恕我们的无限恩情。我们饶恕，是因为我们如此之多地被饶恕。若没有认识到我们欠了神一千万银子，我们就会苦苦挣扎，不能饶恕大大伤害我们、不断伤害我们的人。

但只要拥抱这个现实，承认我们“不断”得罪神，因此真是欠神的债的人，受委屈的时候就能说：“神啊，他深深地伤害了我，但我欠你一千万银子的债。他得罪我的，跟我得罪你的无法相比。因为你赦免了我，我从心里赦免这人。”我不是暗示这样祷告会使愤怒立刻消失，即使心诚意切，肉体也不会轻易投降。但祷告所表现的态度，却给了我们治死愤怒的武器。已经到了论述愤怒的第二章的末了，我确信这两章都勾起了问题和异议。一些读者也许认为我在回避棘手的问题，比如父母、配偶的暴虐，或者社会制度的广泛不公。一些人会想：“他根本不知道我经历了什么，要不然就不会为他的答案沾沾自喜了。”我的回应是，论述引起我们愤怒的多样问题超越了本书的目的。当然，我不主张扮演“受气包”式的基督徒，任人欺凌、任人宰割。有时我们必须为公理、正义拍案而起。但在这过程中我们不该犯罪，这就是我所追求的。

这两章的目标是帮助我们直面这样的事实：我们的愤怒，若不是大多数是罪恶的，至少很多都是罪恶的，即使我们的愤怒可能源于他人的罪行，也是如此。强调我们的愤怒之罪，不是要淡化别人的罪。但正如古语所说：“错错相累，永无对日”。他人的罪不会使我们愤怒之罪变得“正确”或合理。或者，就像雅各书所写的：“人的怒气，并不成就神的义”（雅 1:20）。

而且，我怀疑多数的愤怒不是他人重大的不公或得罪我们的后果，而是我们骄傲自私的彰显。他人的行为令我尴尬、不便、沮丧，所以就发怒了。虽然的确有很多不义应当以义怒回应，但我们不应该把义怒当成借口，回避常起于内心、达于言行的罪怒之现实。所以，再次推荐给你我发现的三项非常有效的原则和操练：坚定信靠神的主权；努力追求遮盖罪、不计算人的恶的兄弟之爱；谦卑地认识到，和弟兄对我的罪相比，我欠了神一千万银子。