

我的聲音帶有能力 (讚美之泉---從早晨到夜晚)	立定心志 (生命河靈糧堂---耶穌·萬國的盼望)
將大海分開 使風浪平靜 祢的話語帶有能力 說有就有 命立就立 祢的聲音畫出天地	不要讓世界奪去我的心 不要讓環境矇蔽我的眼 不要讓謊言使我耳發沉 不要讓困難攔阻我前行
我的聲音帶有能力 宣告祢的國度降臨 同在榮耀充滿這地 我的聲音帶有能力 宣告祢的國度降臨 同在榮耀充滿這地	我要選擇主的道路 放下為自己憂傷的權利 我要宣告主的大能 來呼喊哈利路亞
我要大聲敬拜 我要宣告 光明國度就在這裡 我要大聲敬拜 我要宣告 黑暗仇敵必要離去	我立定心志 一生讚美你 我立定心志 單單敬拜你 願聖靈江河湧流在我心 我立定心志 走在主聖潔光中

經文：以弗所書四章 26 節

生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。（以弗所書 4:26）

弟兄姐妹，你是否曾經生氣「一發不可收拾」，為此付出慘痛代價呢？多少離婚事件、父子反目成仇、家庭悲劇，豈不在「一氣之下」發生呢？一個你不認識的人開車不守規矩、差點讓你沒命，並且毫不在意的呼嘯而過，惹你發怒；或者是一個親近的家人，在你所在意的事上，讓你一肚子氣...

弟兄姐妹，你覺得我們可以生氣嗎？正確界限在那裡呢？」

◎生氣卻不犯罪：

生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。（以弗所書 4:26）這裏說：「我們可以生氣，但卻不應該犯罪」，然而，事實上我們假如不懂得避免自己生氣的話，是很容易犯罪的，就是說，假如我們為一些錯誤的理由生氣，是可以由烈怒演變成罪的。

聖經中可看到很多例子，一些人曾為著一些錯誤的理由生氣，因而犯罪。

就如創世記四章 4-5 節：「亞伯也將他羊群中頭生的和羊的脂油獻上。耶和華看中了亞伯和他的供物，只是看中不該隱和他的供物。該隱就大大的發怒，變了臉色。」該隱為了一些錯誤的理由而發怒，甚至他發怒的對象就是神，而這就是聖經中第一次描述關於發怒的經文，緊接著的，便是人類歷史上第一宗謀殺案。由這次發怒開始，直至全本聖經的結束，關於發怒的字眼曾出現四百多次，而緊接著這很多「發怒」的，往往是一個又一個的罪和錯誤。

任何人因著錯誤理由而發怒的話，很多時候接下來就誕生了罪。錯誤的發怒理由有很多，就如：被否定、缺乏忍耐、錯失機會、自己或別人達不到期望、失望、壓力、失敗、妒忌、驕傲...

每個人都有喜怒哀樂的情緒，聖經也允許我們生氣、忿怒，但要如何表達，讓負面生氣的情緒轉變成正面的義怒呢？

一、怒氣中有足夠的愛

舊約聖經記載 161 次「發怒」，121 次「怒氣」，而且大部份是描寫上帝的忿怒，少部份由先知發出。上帝不是慈愛、慈祥的上帝嗎？為什麼那麼會生氣，而且一生氣百姓就遭殃？如同約伯所說：

「上帝一出氣，他們就滅亡；上帝一發怒，他們就消沒。」(約伯記四章 9 節)

事實上，上帝的屬性是既公義又慈愛，上帝曾因以色列百姓行耶和華眼中看為惡的事，「發怒」起誓說：「這惡世代的人，連一個也不得見我起誓應許賜給你們列祖的美地。」甚至牽累摩西也不得進入那地。(申命記一章 34-37 節)。

上帝管教乃因祂在乎所愛

然而，上帝卻也不斷宣告：「耶和華，耶和華，是有憐憫有恩典的上帝，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實，為千萬人存留慈愛，赦免罪孽、過犯，和罪惡。」，顯然，上帝之所以生氣、忿怒，乃是因祂在乎祂所愛的百姓，祂所愛的祂必管教，而且愛之深責之切。

◎人的怒氣和神的怒氣有何不同？

生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。(以弗所書 4:26 和合本)

我親愛的弟兄們，這是你們所知道的。但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。(雅各書 1:19-20)

雅各在此並沒有「禁止所有的憤怒」，保羅這句：「即使生氣，也不可犯罪」(弗四 26)也說明了動怒不當然等於犯罪。事實上，神基於其良善、聖潔與公義的本性，也會發怒。剛過世的福音派大師巴刻(J.I.Packer)博士就說：「祂的『憤怒』，即祂對罪主動而有的司法敵意，彰顯出來時，是全然公義的」(羅二 5-16)

改革宗神學家邁克·何頓(Michael Horton)博士也說：「一位完全良善和慈愛的神必須對罪、邪惡、仇恨和不公義發出憤怒」，但「即使當神表達祂的憤怒時，也不是那種和人類情緒爆發有關的壞脾氣和失去理性的暴力，神的憤怒總表現出祂的智慧和判斷--甚至表現出祂的愛」。

上帝會生氣，當然也允許我們生氣，但上帝的怒氣與我們的怒氣不同，奧古斯丁說：「上帝的怒氣不是『一個人心中受攪擾的感覺』，而是『單單不喜悅罪行』」。因此，談到怒氣，最要緊的是要問：為什麼生氣，生氣的動機是什麼？上帝喜悅我生氣嗎？

「人之怒」與「神之怒」另一個重大的不同在於，我們對於事情的理解經常是片面的，通常也無法知道別人的動機。

◎不明白全貌的怒氣

江文莒醫師(台灣大學預防醫學研究所博士)任職台大雲林分院時曾在 2006 年寫下《在雲林難忘的一夜》這篇自省文。

回到「動怒」這主題，忿怒可以是神公義性情的表現，我們也應該「愛主所愛、恨主所恨」。然而，多數時候我們的忿怒並不成就神的義。我們的忿怒有不純正的動機，我們對事實的了解多半不完整，我們的忿怒還經常缺乏節制，甚至遷怒無辜的第三者。上帝要我們快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒！

二、小心一發不可收拾

當以色列百姓出埃及來到汛的曠野，在「利非訂」安營沒水喝，百姓向摩西大吵大鬧，並且發怨言：「你為什麼將我們從埃及領出來，使我們和我們的兒女並牲畜都渴死呢？」摩西呼求上帝，上帝指示摩西：「我必在何烈的磐石那裡站在你面前，你要擊打磐石，從磐石必有水流出來，使百姓可以喝。」(出埃及記十七章 1-7 節)

後來，以色列百姓來到尋的曠野，在加低斯已接近迦南地，又遇沒水喝景況，百姓又向摩西、亞倫爭鬧說：「.....你們為何把耶和華的會眾領到這曠野、使我們和牲畜都死在這裏呢？你們為何逼著我們出埃及、領我們到這壞地方呢？這地方不好撒種，也沒有無花果樹、葡萄樹、石榴樹，又沒有水喝。」(民數記廿章 4-5 節)於是上帝又指示摩西說：「你拿著杖去，和你的哥哥亞倫招聚會眾，在他們眼前吩咐磐石發出水來，水就從磐石流出，給會眾和他們的牲畜喝。」(民數記廿章 8 節)

第一次上帝是指示摩西「擊打」磐石，這次上帝是指示摩西「吩咐磐石」流出水來。然而，摩西被百姓埋怨爭吵煩到氣急敗壞的說：「你們這些悖逆的人聽我說，我為你們使水從這磐石中流出來

嗎？」於是在烈怒中，沒有照上帝所指示的「吩咐」磐石，而是「擊打」磐石兩下摩西這一「擊打」，惹來上帝的忿怒，上帝對摩西亞倫說：「因為你們不信我，不在以色列人眼前尊我為聖，所以你們必不得領這會眾進我所賜給他們的地去。」(民數記廿章 10-13 節)

或許摩西及亞倫覺得，這些背叛成性的百姓成了他們的重擔，令他們心裡充滿了苦澀及苦毒，他們便從自己的眼光，不從神的眼光去看事情，為了發洩自己的情緒而擅自決定，甚至取代了神的位置，以神的權柄(神的杖)行了自我榮耀的事，如此是將自己抬高，將神貶低了。

多麼可悲啊！摩西似乎又回到了原地，就像他先前殺死埃及監工一樣。他讓自己來回應百姓的需要，而不是倚靠上帝。對摩西來說，與怒氣爭戰不是一日、一週或一年的事，而是一生之久。怒氣讓他付出了慘重的代價。他一生的使命功虧一簣，他喪失了帶領以色列人進入應許之地的權利。

三、生氣是為解決問題

(尼希米記五章 1-13 節)

尼希米沒有漠視民間的疾苦，壓抑內心的怒氣，相反的，他運用怒氣作為動力，然後以理性採取智慧的行動，一舉成功，解除外患中的內憂，以致讓以色列百姓被擄歸回耶路撒冷未完成的城牆建造，在短短 52 天內完工。尼希米的怒氣促使他提出對策，解決當時百姓在經濟困頓中房屋被抵押、付不起貸款的困境，尼希米的怒氣成就了美事。

四.生氣要有理性規範

聖經允許我們生氣，而且為主大發義怒可以帶來正面的果效，那麼我們該當如何表達生氣呢？那可是一門學問。聖經提供我們生氣時要有理性的規範：

1) 不輕易發怒：

哥林多前書十三章 5 節：「愛...是不輕易發怒。」

箴言十四章 29 節：「不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。」

箴言十六章 32 節：「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。」

箴言十九章 11 節：「人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。」蓋瑞湯瑪斯 (Gary L.Thomas) 在《父母靈修學》一書中說：「怒氣不屬於不成熟的人所有，具備某種靈命成熟度才能恰當使用怒氣。」顯然，怒氣乃是靈命成熟的人，在非不得已下才能發出。讓我們成為情緒的主人，而不被情緒所控制。

2.) 慢慢動怒：

雅各書一章 19-20 節：「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒，因為人的怒氣並不成就神的義。」

全然避免怒氣是不可能的，基督徒絕非禁慾主義者，上帝也不要我們壓抑情緒，那麼我們要如何表達生氣呢？雅各教導我們表達生氣的方式：「快快的聽 (聽清楚)」→「慢慢的說」→「慢慢的動怒」。要心平氣和表達內心的不滿，而不是理直氣壯、得理不饒人。

「慢慢地說」既然不是指講話的「速度」要「慢條斯理」，而是指說話要「審慎」。同理，「慢慢地動怒」也是提醒我們動怒前要「冷靜下來，好好的先想想，不要衝動」，「不要急躁率性，未經思索地回應」《新漢語譯本》就很正確的譯為：「各人都要敏銳地聽，不輕易說話，不輕易動怒」。

問題來了，為什麼要「慢慢地動怒」？理由在下一節的「因為人的怒氣並不成就神的義」(雅一 20)，也就是「不能實現神所要求的公義」，《呂振中譯本》便譯為「因為人的忿怒並不能生出神所要求的正義來」，《現代中文修訂本》同樣譯為「人的怒氣並不能達成神公義的目的」。

3) 不要犯罪給魔鬼留地步：

以弗所書四章 26-27 節：「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」

保羅為我們的生氣立下一個明顯的界線，那就是：「不可給魔鬼留地步。」

如何不給魔鬼留地步呢？就是：「生氣卻不要犯罪」。如何讓生氣不致於犯罪呢？那就要：「不可含怒

到日落」(以弗所書四章 26-27 節)，意思是盡快解決心中的怒氣，免得積壓在心頭，形成苦毒、怨恨，最後形成堅固營壘，被撒但掌控轄制。怒氣傷身又傷人，求主保守我們不輕易發怒，萬不得已要表達怒氣時，能慢慢動怒，不致犯罪給魔鬼留地步，願我們的怒氣能帶出正面的果效。

4) 敬虔的自律

你說：「我脾氣上來的時候，怎麼辦呢？」有一位牧師說：「先學彼得的禱告，對主說“主啊，救我！”」讓自己先轉向主。當我們受到一點羞辱，急躁惱怒，想要「拔劍而起」的時候，就能聽見主用柔聲對你說：「收刀入鞘吧！負我的軛，學我的樣式。」主耶穌對那些「不曉得自己所作的」，那些惡待他的人所顯的溫柔，在十字架上的代求，就給我們作了榜樣，提醒我們所當行的。主耶穌能體恤我們的軟弱，祂已經勝了世界，當我們轉向祂，向祂呼求，祂就把憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心賜給我們，使我們能夠勝過因為驕傲、嫉妒，因為缺少見識，或者因為不能忍，在心裡所醞釀的怒氣。能夠制伏罪，讓人看出我們是自己靈魂的主人，是天國的子民，神的國就在我們心裡。

【小組討論和分享】

- 1.請分享一次自己暴怒或是生氣的經驗，造成什麼結果。
- 2.自己曾經為神發過義怒嗎？結果如何？
- 3 你認為自己的脾氣好嗎？什麼事常令你生氣，或是什麼人，在今天的信息中，有何提醒或行動。

【神的工】

- 1.繼續為建堂進度，目前進度支撐施作、繼續第二西土方開挖、接地工程，為工程進度順利，資金到位輕省，同心合意喜樂建殿。
- 2.為聖誕節各區活動規劃並明年度預算編列代禱。
- 3.為教會有合一的連結並與房東簽約事宜代禱。