



## 从圣经的角度看愤怒

### 上帝与愤怒

- 即便是慈爱的上帝也会愤怒（诗 7:11；罗 1:18；约 3:36）；
  - 上帝的愤怒是对错误和冒犯的公正回应，是不带罪性的（诗 5: 5）；
  - 耶稣在遇到人们扭曲对上帝的敬拜时，祂充满了愤怒（可 3:5、10:14；太 23:2-36；约 2:14-17）；
  - 因此，上帝证明了愤怒可以是完全正确的、好的、合适的，可以是对罪恶的慈爱回应；
  - 上帝的愤怒经常以救赎的爱来表达。福音常以“爱和愤怒是如何达成和解”来呈现的。
- 1、因着上帝的爱，祂将对罪的义怒“惩罚”在耶稣的身上（约翰壹书 4:10）；
  - 2、因着上帝的爱，祂的愤怒摧毁了罪的权势（腓立比书 1:6；约翰壹书 3:2）；
  - 3、因着上帝的爱，祂最终将人的罪性的愤怒变为有益的（创世纪 50:20；罗马书 8:28-29；使徒行传 2:22-23）。

### 什么是愤怒？

- 定义：愤怒是一种强烈的不愉快和敌意的感觉，由真实的或可被察觉的冒犯、伤害引起，或者由未被满足的自己或他人的欲望引起，常常伴随着一种要报复或报仇的欲望；
- 新约圣经中关于愤怒有三个词汇：
  - 1、Thumos——暴怒。愤怒的感觉和热量就像被煮沸一样（NASB 版圣经中，在以弗所书 4:31 该词汇译为“wrath”）；
  - 2、Orge——一种持久的、稳定的忿怒，常常寻求报复（NASB 版圣经中，在以弗所书 4:31 该词汇译为“anger”）；
  - 3、Parorgismos——是一种混合着易怒、恼怒（或愤懑）的怒气（NASB 版圣经中，在以弗所书 6:4 该词汇译为“provoke...to anger”）；
- 因此，愤怒不是一件存在你里面的事物，我们所有的自然属性（如情感、生理、意识、灵性、行为等等的方面）都会被怒气所牵连。例如，这么说就是不符合圣经的：我的怒气击败了我；
- 愤怒有一个对象，一个目标，它可以是人或者不是人；
- 愤怒常常是一种强迫、操纵和威胁的手段，是一种用以达到我们自己目的或者因为没有达到目的而惩罚他人的武器。

### 愤怒是自然属性



- 我们是照着神的形象造的；上帝有愤怒的权能（以公义的方式）；
- 我们的罪性也有生气的能力，以罪性的方式。没有人需要教小孩子怎么发脾气！愤怒来自我们的内心（马可福音 7:20-23）。

### **愤怒是学来的**

- 愤怒是被教和模仿来的——从我们的父母、兄弟姊妹、配偶和其他人那里。我们学习为什么生气和怎样表现我们的不高兴（箴言 22:24-25）；
- 愤怒经过“操练”，可以演变成为一种习惯或是“第二属性”（箴言 19:19）。

### **愤怒是一个道德问题**

- 愤怒评判事情，它评估某件事并发现错误、不足或是不愉快。接着付诸行动；
- 愤怒本身也是被审判的。上帝审判我们的论断、想法和认知。我们的评估是否合适？我们有没有用上帝的方式来认识罪恶？（希伯来书 5:14）我们是否反应适当？

### **大多数人对愤怒存在错误的认知**

- 大多数人认为他们的愤怒是对被对待的方式的一种正常合理的回应；
- 圣经不断警告不要生气（传道书 7:9；雅各书 1:19-20；罗马书 12:19；以弗所书 4:31；诗篇 37:8）；
- 对于大多数人认为的正常、合理的愤怒，圣经命令我们采取一种不同的回应方式（马太福音 5:44；22:39；罗马书 12:18；以弗所书 5:25）；
- 结论：圣经教导我们，我们倾向的是有罪的愤怒；
- 以下愤怒是罪性的：
  - 1、出于自私的动机；
  - 2、上帝的目标在事情中被扭曲时（哥林多前书 10:31；罗马书 8:28-29）；
  - 3、当怒气被允许逗留时（以弗所书 4:26-27）；
  - 4、怒气是针对人而不是针对问题（以弗所书 4:29）。

### **处理我们罪性的愤怒**

- 认识到你的大多数怒气都是有罪的；
- 识别拜偶像的想法和欲望；
  - 1、不能按照自己的方式或者得到想要的（雅各书 4:1-3）；
  - 2、太想要好的东西以至于他们成了你心中的偶像（罗马书 1:25）；



3、有罪的想法和欲望（不道德或邪恶的想法，骄傲、嫉妒、自私等等）。

● 识别你罪性愤怒的表达方式

- 1、发火（暴力反应；爆发，即“thumos”，见以弗所书4:31；歌罗西书3:8；启示录15:1；19:15；路加福音4:28）；
- 2、生闷气（不在当下沟通；慢慢燃烧——“orge”，见以弗所书4:31、5:6；歌罗西书3:8；雅各书1:19-20；提多书1:7；哥林多后书12:20）；
- 3、变得易怒、恼怒和愤懑（“parorgismos”，见以弗所书4:26、6:4）；
- 4、攻击一个替代物；
- 5、否认怒气。

● 向上帝和其他人认罪（马太福音5:23-24）

- 1、“认罪”意味着复述上帝所说的，而且认同你的愤怒是有罪的；
- 2、向上帝和其他人承认你邪恶的动机、态度和行为（雅各书 4:1-3；马可福音 7:21-22）；
- 3、将认罪的对象局限在你冒犯的人身上；
- 4、罪行若被广泛知晓就需要扩大认罪的范围。

● 向上帝和合适的人为你的罪请求饶恕：“你可以为某事原谅我吗？”要具体！（约翰壹书1:9；马太福音5:23-24）；

● 接受上帝的原谅（约翰壹书1:9）和他人的原谅（马太福音5:24），并将被原谅行出来（不要不高兴，不要失意）；

● 向上帝祷告将罪性的愤怒转变为公义的（腓立比书4:6；雅各书5:16）；

● 制定一个详细的计划，用合神心意的动机、想法、言语、行为和感情来取代有罪的愤怒。（罗马书 12:14-21；以弗所书 4:22-24；加拉太书 5:22-23；腓立比书 4:8-9）

这是很多人都尝试改变却失败的原因——  
每个人都需要具体的、可行的、与他们的实际情况适合的改变方案。