



THE
MENTORING
PROJECT

摆脱愤怒， 得享自由



WES PASTOR

摆脱愤怒， 得享自由



WES PASTOR

（韦斯·帕斯特）

目录

引言	4
第一部分：认识你的愤怒	5
第二部分：你能胜过自己的愤怒吗？	9
第三部分：胜过愤怒的步骤	13
第四部分：胜过愤怒的障碍与盼望	25
结语	29
注释	31



引言

我居住在佛蒙特州，这个名字源自法语，意为“青山”。这里确实绿意盎然，也就意味着雨水丰沛——有时甚至过多。记得曾有一次，在24小时内，佛蒙特州首府蒙彼利埃的降雨量达到了9英寸。威努斯基河河水漫过堤岸，整个市中心都被洪水淹没。种着玉米和大豆的田地遭到严重毁坏，住宅与商铺也受损或被毁。

愤怒就如同河流——通常并无破坏性，但一旦任其漫过堤岸，它会迅速化作汹涌的洪流，造成大面积的破坏。那么，我们该如何在愤怒爆发之前加以遏制呢？这份实践指南旨在帮助你解答这一问题。

首先，先打好“认识愤怒”的基础。事实证明，愤怒十分复杂，我们将揭开它的层层伪装，让其显露本质。其次，我们会区分有罪的愤怒与无罪的愤怒，并探讨为何及时处理所有愤怒情绪至关重要。最后，我们将探讨胜过愤怒的四个关键要素：胜过愤怒的力量、胜过愤怒的实际步骤、胜过愤怒过程中的障碍，以及我们对胜过愤怒的盼望。

接下来，我们先从更深入地认识愤怒开始。

1

认识愤怒

揭开愤怒的伪装

我们大多数人对愤怒的认知都较为片面：爆发性、言语攻击性，有时甚至是暴力的。但愤怒有着多种表现形式，它可能是沉默寡言、孤僻疏离的，也可能是赌气任性、闷闷不乐的；既可能表现为不知疲倦的干劲，也可能是吵闹不休、令人反感的状态。要胜过愤怒，首先必须揭开它的伪装。那么，如何判断自己是否容易产生愤怒情绪呢？

如果你想到某个人时，会在心里与对方争辩（当然，你总会是赢家），或是总盯着对方不那么讨人喜欢的特质，那你可能正处于愤怒之中。当你与这个人相遇时，会想方设法不露痕迹地避开对方。

如果你出现了某些身体症状，比如偏头痛、肠胃不适、失眠或抑郁，那你可能正处于愤怒之中。

如果你工作效率下降，甚至连简单的任务都难以集中精力完成，那你可能正处于愤怒之中。

如果你对人说话不耐烦（我妻子称之为“冒火”），或是对生活中的种种变故普遍缺乏耐心，那你可能正处于愤怒之中。

如果你觉得各类小孩子——无论是自己的孩子、孙辈，还是教会里的孩子——总是让你感到烦躁，那你可能正处于愤怒之中。

如果你觉得别人的小怪癖（尤其是配偶的）总是让你心烦，并且总会引发你的抱怨，那你可能正处于愤怒之中。

没错，愤怒有着诸多伪装。因此，首要任务就是揭露它的真面目。毕竟，就像疾病若不辨认症状，就无法治愈。

愤怒的分类

揭开愤怒的伪装后，我们便可以对其进行分类了，

因为并非所有愤怒都可以一概而论。作为中性、非罪性的愤怒情绪，与作为罪的愤怒，二者之间有着天壤之别。

神赋予了我们丰富的情感与感受——喜乐与忧伤、爱与恨、嫉妒、热忱、愤怒、恐惧。每一种情感都有有罪和无罪之分。人们常常会产生恐惧，却未必涉及罪；但如果这种恐惧反映出对神的信靠缺失，使人陷入软弱、无法履行应尽的职责，那它就成了罪。圣经劝勉我们：“生气却不要犯罪”（弗4:26）。显然，愤怒并非总是有罪的。

事实上，义怒是对一切邪恶之事合宜的回应。非尼哈就是如此，他用枪刺死了西缅人和他的米甸情人，止住了瘟疫，神因此称赞他的义怒（民25:1-15）。同样，撒母耳因扫罗不肯遵行耶和华的命令，没有灭绝亚玛力人而显露出义怒，亲手砍死了亚玛力人的王亚甲（撒上15:32-33）。

然而，证明存在无罪愤怒的最有力依据，正是神本身。圣经多次提及神发怒惩罚恶人。耶稣基督也有几次明确表现出愤怒，比如对冷酷无情的法利赛人（可3:1-6）和殿里的无良商贩（可11:15-19）。诚然，当耶稣再来时，恶人必要“躲藏……向山和岩石说：‘倒在我们身上吧！把我们藏起来，躲避坐宝座者的面目和羔羊的愤怒，因为他们愤怒的大日到了，谁能站得住呢？’”（启6:15-17）。

既然有可能生气却不犯罪，那么愤怒在何种情况下会越过界限呢？在何种情况下，它会像河水漫过堤岸一样，既伤害他人，又摧毁自己的灵魂呢？

当愤怒所引发的态度与行为违背了爱的律法（即第二条最大的诫命）时，这种愤怒就是有罪的。歌罗西书3:8说道：“但现在你们要弃绝这一切的事，以及恼恨、愤怒、恶毒、毁谤并口中污秽的言语。”显然，圣经在此所指的是有罪的愤怒，因为它将愤怒与恶毒、毁谤、污秽的言语等恶行并列。以弗所书4:31又加上苦毒与嚷闹，这些行为都会使圣灵担忧（弗4:30）。

应对愤怒

由此可见，有罪的愤怒会损害我们与神及他人的关系。但愤怒不就像佛蒙特州的雪天一样常见吗？我们真的需要在意日常那些微不足道的怒气吗？真的需要拉响警报吗？

答案是肯定的！我们必须彻底且迅速地处理愤怒情绪，原因如下。首先，圣经

针对罪性的愤怒给出了严厉且频繁警告。“情欲的事”包括“仇恨、争竞、忌恨、恼怒”，并且“行这样事的人，绝不能承受神的国”（加5:20-21）。

雅各写信给众教会，帮助他们分辨真信心与“鬼魔的信心”，他劝勉信徒“要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒，因为人的愤怒不能成就神的义”（雅1:19-20）。这正是行道者与仅听道却自欺欺人者的区别（雅1:22-25）。

耶稣在登山宝训中也明确指出，未加克制的愤怒违背了第六诫，即不可杀人：“你们听见有吩咐古人的话说：‘不可杀人’，又说：‘凡杀人的难免受审判。’只是我告诉你们，凡向弟兄动怒的，难免受审判；凡骂弟兄是拉加的，难免公会的审断；凡骂弟兄是魔利的，难免地狱的火”（太5:21-22）。“难免受审判”、“难免公会的审断”和“难免地狱的火”，这些表述含义相同。彼此怀怒行事，使人人在神面前永远成为有罪。

愤怒绝非小事，不可掉以轻心。即使是那些自称虔诚的信徒，若生活中习惯性地发怒，也显明其信心不过是“鬼魔的信心”，必将承受神永恒的忿怒。如果你在生活中常常发怒，那你就需要紧急求助，因为“落在永生神的手里，真是可怕的”（来10:31）。

然而，即使对真信徒而言，愤怒也常常是一种缠累人的罪。为何要全力对抗它呢？因为未加克制的愤怒，就像漫过堤岸的河水、失控的核电站、演变成野火的篝火。而且，愤怒很少是无声的，它往往通过具有破坏性的言语表现出来。雅各称愤怒的舌头为“不止息的恶物，满了害死人的毒气”（雅3:8），马太也说“心里所充满的，口里就说出来”（太12:34）。当罪性的愤怒充满内心时，口中必然会充满“恶毒、毁谤和污秽的言语”（西3:8），随后甚至可能出现更具暴力性的行为。

因此，罪性的愤怒既威胁你的灵魂，也危害你的人际关系。我们必须严肃对待，并积极采取行动应对。每个人都有偶尔失控发脾气的时候，但这不能成为纵容愤怒的借口。有罪的愤怒会使神不悦，因此必须胜过愤怒。

好消息是，我们能胜过愤怒。事实上，对信徒而言，我们正被改变成主的形状，荣上加荣，逐步胜过愤怒（林后3:18）。但具体该如何做呢？要胜过罪性的愤怒，我们需要明白什么，又需要做些什么呢？在下一部分中，我们将探讨胜过愤怒的四个关键要素。

讨论与反思：

1. 本部分内容如何帮助你更清楚地认识自己的愤怒情绪？

摆脱愤怒，得享自由

2. 你在哪些情境中最容易感到愤怒？
3. 什么事情最容易让你愤怒？

2

你能胜过自己的 愤怒吗？

胜过愤怒的能力

凡与圣洁相关的事上，都离不开神的大能，我们与愤怒这一罪的争战也不例外。但这能力的源头是什么？神如何将这能力赐给我们这些无助又无望的罪人？当我们的生命中有了神的大能，所应许的结果又是什么呢？

福音：神大能的源头

罗马书1:16说：“我不以福音为耻，这福音本是神的大能，要救一切相信的，先是犹太人，后是希腊人。”对所有相信的人来说，福音是神的大能，不仅能使人得救、成为圣洁，也能使人胜过愤怒的罪。这其中的道理是什么呢？我们可以从罗马书6:1-7中寻找答案：

这样，怎么说呢？我们可以仍在罪中，叫恩典显多吗？断乎不可！我们在罪上死了的人，岂可仍在罪中活着呢？岂不知我们这受洗归入基督耶稣的人，是受洗归入他的死吗？所以，我们借着洗礼归入死，和他一同埋葬，原是叫我们一举一动有新生的样式，像基督借着父的荣耀从死里复活一样。我们若在他死的形状上与他联合，也要在他复活的形状上与他联合。因为知道，我们的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再做罪的奴仆，因为已死的人是脱离了罪。

保罗的意思是，如果你是信徒，你只需凭着信心，就能与耶稣那治死罪恶的死亡联合。这种与耶稣同死的联合，是我们将来能与他同复活的最好的确据。但我们究竟是如何与他联合的呢？

圣灵：神大能的器皿

当你归向基督时，一件奇妙的事就发生了。神的灵使你与基督的死联合，赐给你一颗新心。具体来说，他为你旧心施行割礼，除去了曾经住在你心里并辖制你的罪（罗2:25-29），同时，他将神的律法刻在你的新心上，使你能遵行他

摆脱愤怒，得享自由

的律例，尽管我们仍无法做到完全无瑕（结36:26-27；罗8:1-4；林后3:1-3，来8:10）。

他以自己充满你，从而开启了一个过程，在基督显现时使你完全被三一神充满（徒1:4-5；2:4；林前12:13；弗3:15-19）。圣灵又印记了你，作为你将来承受产业的凭据，也是你将来能与基督同复活的保证（罗5:9-10；6:5；弗1:13-14）。

由此可见，神的灵是神大能的器皿，能使你脱离罪的辖制：“因为赐生命圣灵的律在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了”（罗8:2）。那么，借着圣灵与基督同死的联合，对你而言有什么意义呢？答案是：罪在你身上的权势已经被打破了。

请再读一遍这句话：罪在你身上的权势已经被打破了！旧我已经与基督同钉十字架（罗6:6），罪不再有权辖制你，因为已死的人，就脱离了罪的权势（罗6:7）。正如保罗所说：“感谢神！因为你们从前虽然做罪的奴仆，现今却从心里顺服了所传给你们道理的模范。你们既从罪里得了释放，就做了义的奴仆。”（罗6:17-18）。

自由：神大能的结果

福音所显明的基督的工作，是神在你里面大能的源头；而借着信心使我们与基督联合的基督的灵，是这大能的器皿。那么，这结果是什么呢？是自由！是从罪那令人窒息的辖制中得自由。再听听罗马书第6章，这次是12-14节：

所以，不要容罪在你们必死的身上做王，使你们顺从身子的私欲。也不要将你们的肢体献给罪做不义的器具，倒要像从死里复活的人，将自己献给神，并将肢体做义的器具献给神。罪必不能做你们的主，因你们不在律法之下，乃在恩典之下。

罪的统治已经终结。如今信徒得了自由——这自由不是让我们去犯罪，而是让我们能将自己和自己的肢体献给神，为要成就义。生命中有了一位新的掌权者，他就是神的儿子耶稣。当他使人得自由，那人就真的从罪的辖制中得释放了（约8:36）。哈利路亚！

罗马书8:12-13如此论到圣灵的工作：“弟兄们，这样看来，我们并不是欠肉体的债，去顺从肉体活着。你们若顺从肉体活着，必要死；若靠着圣灵治死身体的恶行，必要活着。”请注意，罗马书8:13不是一条命令，而是对正常基督徒生命的描述。所有真信徒都会在神的灵的带领下，逐渐治死身体的恶行，因为我们不再欠肉体的债。正如保罗之前所说，信徒“不属肉体，乃属圣灵”（罗8:9），因为“体贴肉体的……不服神的律法，也是不能服。而且属肉体的人

不能得神的喜欢”（罗8:7-8）。

但这里似乎有一个疑问。如果基督真的使我们脱离了罪的辖制，那该如何解释罗马书第7章中那位似乎仍在某种程度上受罪辖制的“信徒”呢？如果我们真的能自由地以喜乐而非愤怒面对生活中的变故，那又该如何理解罗马书7:13-25呢？

在这段经文中，保罗似乎在描述一位信徒与罪的争战：

因为我所做的，我自己不明白；我所愿意的，我并不做；我所恨恶的，我倒去做……我也知道，在我里头，就是我肉体之中，没有良善。因为立志为善由得我，只是行出来由不得我。故此，我所愿意的善，我反不做；我所不愿意的恶，我倒去做……我是喜欢神的律（罗7:15、18-19、22）。

如果这个人已经从罪中得释放，那该如何解释他无力抵挡住在他里面的罪的律呢（罗7:20-21）？这难道不正证明了信徒，甚至是伟大的使徒保罗，仍在某种程度上被罪奴役吗？

然而，仔细查考这段经文就会发现，使徒保罗描述的其实是他信基督之前的生命光景。首先，从保罗对自己的描述中就能看出这一点。罗马书7:14说：“我们原晓得律法是属乎灵的，但我是属乎肉体的，是已经卖给罪了”。一个已经从罪的奴役中被救赎出来的人，绝不可能仍“卖给罪”。

保罗接着说：“因为立志为善由得我，只是行出来由不得我。故此，我所愿意的善，我反不做；我所不愿意的恶，我倒去做”（罗7:18-19）。他还说：“因为按着我里面的意思，我是喜欢神的律，但我觉得肢体中另有个律和我心中的律交战，把我掳去，叫我附从那肢体中犯罪的律”（罗7:22-23）。罗马书第7章所描述的人持续被罪击败、受其奴役，这表明他尚未重生，这与罗马书6:1-23；7:1-12；8:1-17及约翰福音8:36等经文的教导是一致的。

我们还必须考虑这段经文的核心主旨。保罗想要澄清，他的死并非由律法造成，罪才是真正的根源。这段经文开篇的问题——“这样，那良善的是叫我死吗？”（罗7:13）——决定了下文所有内容的方向。保罗是在探寻未信者被定罪的原因，而非描述信徒在成圣过程中的挣扎。他的答案十分明确：定罪（即属灵的死亡）并非由那圣洁、公义且良善的律法造成，而是由住在人里面的罪造成的。这段经文与信徒无关，仅仅是为了解释信徒在基督使他得

摆脱愤怒，得享自由

自由之前，曾如何受罪捆绑的光景。他作为未信者发出的可怜呼求：“我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身體呢？”神给出了答案：“感谢神，靠着我们的主耶稣基督就能脱离了！”（罗7:24-25）。耶稣基督借着他的灵，使被罪辖制的人得释放（罗8:2）。

因此，罗马书7:13-25描述的是一个被罪奴役、理当承受永恒死亡的人。这个人 不属圣灵，仍属肉体，迫切渴望得释放，并为耶稣借着圣灵使他脱离罪和死的律而感谢神。倘若查理·卫斯理（Charles Wesley）生活在使徒时代，罗马书第7章中描述的这个人，一定会以颂赞的歌声宣告自己从罪的权势中得自由：“多年被囚困苦心灵，黑暗罪恶所辖奴仆，你眼射出复活光线，其光闪耀满我牢房；我链脱落，我心苏醒，欢然跳跃随你前往。”

诚然，借着神的灵作为器皿，基督福音的大能已使被囚的人得释放，但罪的残余仍十分顽固。这罪（包括罪性的愤怒）就像路上死去的臭鼬所散发的气味，臭气熏天。在下一部分中，我们将探讨一些实际的步骤，帮助你治死罪的残余，驱散这可憎的恶臭。

讨论与反思：

1. 以上内容是否挑战了你以往对自己生命中的愤怒（或其他任何罪）的看法？
2. 你能用自己的话说明，为何你对胜过罪抱有盼望吗？

3

胜过愤怒的 步骤

在基督里，你已是新造的人（林后5:17）。你可以放胆与罪争战，因为神“能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的”（弗3:20）。神是应当称颂的！

但我们仍需运用这大能。以下是与罪争战时可采取五个实际步骤：

1. 定睛无罪的救主
2. 处理非罪性的愤怒
3. 脱去罪性的愤怒
4. 穿上爱心
5. 预备持续的争战

步骤一：定睛无罪的救主（林后3:18）

这第一步是五个步骤中最为重要的，核心在于情感。乔纳森·爱德华兹

（Jonathan Edwards）将情感定义为“灵魂热切的倾向”。1746年，他在代表作《宗教情感》（*Religious Affections*）中提出，“真宗教在很大程度上在于情感，”而非主要在于理性认知。如今我们或许会说，真正的基督教信仰或真正的信主，关键在于心，而非头脑。

在爱德华兹之后近一个世纪，伟大的苏格兰布道家托马斯·查默斯

（Thomas Chalmers）曾宣讲过一篇题为《新情感的驱逐力》的讲道。他在讲道中阐释了胜过世俗的方法：“你们都知道，自然界厌恶真空。至少人心的本性亦是如此；若让心空无一物，人必会承受难以忍受的痛苦……仅仅证明世界毫无价值，无法根除人对世界的爱慕。但我们难道不能用对更有价值之物的爱，来取代这份爱慕吗？……要从心中除掉旧的情感，唯一的方法就是靠新情感的驱逐力。”

这新的情感是什么呢？就是对主耶稣基督本身热切的爱慕。因此，胜过我们罪性愤怒的第一步，就是运用我们如今所拥有的属灵自由，让这份对基督的新情感在心中动工。那么，让新情感动工、运用属灵自由，具体该如何行呢？

瞻仰基督的荣美（诗27:4；林后3:12-18；西3:2；来12:2）

“有一件事，我曾求耶和華，我仍要寻求，就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰他的荣美，在他的殿里求问”（诗27:4）。

我们被造，本是为了爱神、荣耀神、敬拜神。但罪的进入改变了一切。亚当犯罪后，全人类都陷入罪中，失去了道德能力，既无法敬拜神，甚至连看见神都不能。

然而，耶稣基督的福音改变了这一切。哥林多后书3:12-18描述了我们得释放的光景：

我们既有这样的盼望，就大胆讲说，不像摩西将帕子蒙在脸上，叫以色列人不能定睛看到那将废者的结局。但他们的心地刚硬，直到今日诵读旧约的时候，这帕子还没有揭去；这帕子在基督里已经废去了。然而直到今日，每逢诵读摩西书的时候，帕子还在他们心上。但他们的心几时归向主，帕子就几时除去了。主就是那灵，主的灵在哪里，哪里就得以自由。我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里反照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。

换句话说，“前我失丧，今被寻回；瞎眼得见，重见光明。”灵在哪里，哪里就有自由，使我们能借着祂儿子看见神，能定睛仰望耶稣（来12:2），能在情感上思念天上的事（西3:2）。虽然“我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清”（林前13:12），但我们的视力已得到足够的恢复，能以信心的眼睛瞻仰基督，并借着祂敬拜我们伟大的三一神。

那么，我们该如何瞻仰基督呢？这一点本身就足以写成一本实践指南。我们在创造中瞻仰祂，因为万物都是借着祂造的；我们在教会中瞻仰祂，因为所有信徒都有祂住在里面；最重要的是，我们在圣经中瞻仰祂，因为所有圣经作者都论及祂（约5:39-46）。圣经中的每一个制度；每一位先知、祭司和君王；每一次献祭与立约；每一段关于以色列民族的记载，甚至整本圣经，都指向基督，指向祂为神的百姓所成就的死、埋葬与复活（路24:27）。在神的话语中，我们能最清晰、最全面地瞻仰基督。

瞻仰基督会带来什么结果呢？是生命的改变！

被改变成神的形象（罗12:2；林后 3:18；西3:10）

我们注视什么，就变成什么。正如格雷格·比尔（Greg Beale）所说：我们敬拜什么，就会变成什么。¹ 基督是神荣耀所发的光辉，当我们瞻仰他时，在他内住圣灵的大能中，就会“变成主的形状，荣上加荣”（林后3:17-18）。我们将心思专注于天上的事——主要是神的儿子，借此更新心意，就能被改变，成为我们荣耀创造者的形象（罗12:2；西3:2、10）。定睛我们新的情感所向——基督，这就是圣经所教导的、驱逐罪性的愤怒并以爱心取而代之的方法。

但定睛于基督，在实际层面上如何帮助我们胜过愤怒呢？主要有两方面。首先，正如我们之前所提到的，当我们瞻仰这位无罪的救主时，会看到他所显明的义怒。希伯来书第4章提醒我们，耶稣也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。当我们思想他的品格，看见他发怒却不犯罪的美好样式时，就会渐渐朝着这个方向努力，被改变成他荣美的形象。

其次，当我们瞻仰这位荣美的救主时，会看到他曾何等迫切地向神祈求拯救：“基督在肉体的时候既大声哀哭，流泪祷告，恳求那能救他免死的主，就因他的虔诚蒙了应允”（来5:7）。思想、定睛、瞻仰基督，会引导我们进入一种日益迫切的状态。显然，若连耶稣都曾迫切寻求拯救，我们岂不更当如此吗？因此，我们叹息渴望，求神救我们脱离罪的辖制，这其中就包括我们罪性的愤怒（罗8:23）。关于这一点，我们会在第五步中进一步探讨。

步骤二：处理非罪性的愤怒（弗4:26-27）

愤怒是不稳定的，就像落在魔鬼手中的属灵的“硝化甘油”。很多时候，时机是区分罪性愤怒与非罪性愤怒的唯一关键，因为无罪的愤怒也可能很快发酵变质。因此，使徒劝勉说：“生气却不要犯罪，不可含怒到日落……”（弗4:26）。

当我和苏刚结婚时，我正努力治死愤怒这一缠累我的罪。结婚后第一个夏天，我学习的一节经文给了我很大帮助。歌罗西书3:19说：“你们做丈夫的，要爱你们的妻子，不可苦待她们。”我清楚，我对她的苛待，正是我对她心怀愤怒的表现。

于是我和苏立了约定：绝不让彼此带着怒气上床睡觉。我们常常会熬夜梳理彼此关系中是否存在愤怒情绪。如果它还未变成带着罪性的愤怒，就照着以弗所书4:26的教导迅速处理，防止它变质；如果已经变成罪性的愤怒，就按照下面第三步的方法去治死它。

有时在当下，你可能无法判断自己的愤怒是有罪的还是中性的。但关键在于，你绝不能轻视愤怒，即便它显然是义怒。就像挥杆打高尔夫球或准备一

场宴席，处理愤怒的关键也在于时机。你必须培养一种紧迫感，尽可能在愤怒变成有罪、毒害关系与灵魂之前，就及时处理它。

步骤三：脱去罪性的愤怒（西3:5-8）

脱去罪性的愤怒是一个更复杂的过程。你首先要治死这有罪的愤怒本身，然后还要找出并治死这愤怒的根源（可能不止一个）。

治死愤怒本身

治死愤怒的第一步可以——也应当——尽快进行，因为愤怒很容易迅速恶化。治死罪性愤怒包含三个方面：承认、认罪、治死。

1. 承认（诗51:4）

各种十二步计划都有一个共同点：当人最终能在众人面前站起来，承认自己的问题时，改变就会发生。对付罪也是如此。治死罪性愤怒的第一步，就是承认它：“大家好，我叫_____，我现在很生气。”

谈到承认罪，诗篇51:4的经文一直深深触动我。毋庸置疑，大卫曾犯下一些极其严重的罪，包括奸淫和杀人，而且他得罪的还是自己忠心的朋友、他手下三十勇士之一的赫人乌利亚。

面对拿单的责备（撒下12），大卫完全承认了自己的罪。这种承认包含两个明显层面。首先，他承认自己的罪最终是得罪神。罪之所以是罪，最根本的原因在于它悖逆那至圣至美的神、悖逆天上的神及其良善公义的律法。大卫在诗篇51:4上半节说：“我向你犯罪，唯独得罪了你，在你眼前行了这恶。” 大卫当然知道自己得罪了乌利亚和拔示巴，但他首先且着重承认的，是自己对这位圣洁且满有恩典的神的冒犯。

其次，大卫对自己罪的承认是毫无保留的。没有如果、没有而且、没有但是，没有任何附加条件，没有任何借口。他没有试图用拔示巴无与伦比的美貌、或乌利亚固执不肯回家等理由为自己辩解，也没有声称君王有权占有任何他喜欢的女人，或辩称杀死乌利亚是维护自己名声与王权的唯一方法。诗篇51:4下半节显明了大卫对罪毫无推诿的承认，这一点从他对罪的后果的完全承担中就能看出：“以致你责备我的时候显为公义，判断我的时候显为清正。” 大卫承认神对他的审判是公义的，因为他愿意为自己的罪承担全部责任。

要治死愤怒，首先必须完全承认它的存在。

2. 认罪（太6:12；雅5:16）

承认愤怒之后，还必须彻底、坦诚地认罪，既要向神认罪，也要在合适的情况下向人认罪。

有人说，认罪对灵魂有益，却有损名声。但无论如何，认罪是基督教信仰的基本。比如在主祷文中，耶稣就教导我们要认罪，求天父赦免我们的债：

“免我们的债，如同我们免了人的债”（太6:12）。这样的认罪是有真实分量的，因为神赦免我们的标准，就是我们是否赦免他人。换句话说，如果你没有真正赦免得罪你的人，却求神照着你赦免人的方式来赦免你，这无异于自设咒诅。马太福音6:14-15进一步强调：“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”

你要先向神承认自己的愤怒，然后再向人承认，因为愤怒就像汹涌的河水，往往会对人际关系造成诸多连带伤害。雅各书5:16说得很清楚：“所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。”²

向神认罪是私下的，不会让人感到尴尬。但向他人，实际上是向所有受你愤怒影响的人，承认自己罪性的愤怒，需要谦卑与真实的破碎。大卫曾说：

“神所要的祭就是忧伤的灵，神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看”（诗51:17）。神的恩典临到谦卑的人（雅4:6），因此，那些愿意向他人认罪的人也必得着神的恩典，因为很少有事情比公开认罪更能使人谦卑。

并且，公开认罪能激发彼此的代祷：“你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治”（雅5:16）。向他人认罪，能带动群体的代祷，而这样的代祷会带来医治，帮助我们脱离愤怒这一容易缠累人的罪。

当你完全承认并谦卑地认了自己的愤怒的罪后，就可以着手治死这致命的罪了。

3. 治死（弗4:30-31，西3:5-8）

保罗在以弗所书4:31中吩咐信徒除掉一切罪性的愤怒时，早已将这一命令建立在“新造之人的荣耀真理之上”。在第1-3章中，我们看到了运行在信徒里面的复活大能。在以弗所书4:17-24中，我们又得知归信意味着脱去旧人，穿上新人。因此，保罗的这一吩咐，是叫教会去行那他们已经靠着神的灵得着能力去行的事。

摆脱愤怒，得享自由

歌罗西书第3章的教导也类似。这段经文预设信徒已经与基督同复活，得着新生命，向罪的权势死了（西3:1-4）。并且预设信徒“已经脱去旧人和旧人的行为，穿上了新人；这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形象”（西3:9-10）。基于这份自由，经文吩咐我们要治死愤怒：“所以要治死：恼恨、愤怒、恶毒、毁谤并口中污秽的言语”（西3:5上、8）。

此时，理所应当献上赞美与感恩。你将要治死罪性的愤怒，除掉它，开始参与治死罪的过程，这一过程将在耶稣再来时完全成就。而你之所以能做到这一点，只因你在基督里是新造的人，能借着祂福音的大能治死罪。这福音借着那能治死罪的圣灵，使你与基督那治死罪的死联合。

神的儿子已使你得自由！你有自由拒绝罪，有自由不再让圣灵担忧，有自由不让罪性的愤怒在你必死的身體里作王，更有自由赞美这位赐下恩典、使你拥有胜罪大能的神。哈利路亚！

那么，就开始治死这罪吧。

但具体该怎么做呢？我们该如何治死罪性的愤怒？并非我**想要**发怒，只是这愤怒似乎有自己的生命，不受控制。

首先，你要提醒自己，你是有选择的。即便在你理当愤怒的情境中，你也可以选择发怒但不犯罪。正如使徒劝勉的：“生气却不要犯罪。”

你可能会觉得自己别无选择，因为多年来你一直选择犯罪，导致选择的能力像肌肉一样萎缩了。面对失望与感知到的不公，你的习惯性反应就是陷入罪性的愤怒，导致这选择的肌肉变得无力、失去活力。但这肌肉正等候接受训练，以行出来，它需要被操练得强健有力（来5:14）。它需要通过定期操练，才能在活出敬虔的生命上得力——具体到愤怒这件事上，就是练习选择不用苦毒、毁谤或恶毒来回应。

圣灵不会违背你的意愿去治死罪，尽管他有时可能会允许一些艰难临到你（比如折断你的腿），好让你更愿意顺服。事实上，圣灵最愿意与那些恐惧战兢，做成得救的工夫的人同工（腓2:12-13）。好消息是：在生命的大多数努力中，练习都会带来进步，追求圣洁也是如此。你越选择运用自己的自由去拒绝愤怒，这个选择就会变得越容易。

或许举个例子能帮你更好地理解。最近我和妻子度假时，又忍不住发火了。当我面对自己这有罪的愤怒时，突然意识到，我此刻的行为，就像仍在作罪的奴隶，仿佛神的儿子没有使我脱离罪的权势，仿佛我没有能力用别的方式

回应。意识到这一点后，我便运用自己的自由，选择不再用罪性的愤怒回应当时的处境，反而感谢神，因为他的眷顾本是为了使我成为圣洁，为我量身定制了成长的计划（来12:7-11）。

只因我们与基督同死的联合，借着祂内住圣灵的大能，你（和所有信徒）都有自由对罪性的愤怒回应说“不”。每一次说“不”，愤怒的习惯就会被削弱一分，它的恶臭也会消散一分。每一次运用这份自由，你里面的新人就会多一分更新，更像神儿子那荣美的形象。

治死愤怒的根源

但仅仅对罪说“不”还不够。很多时候，愤怒之所以反复出现，是因为存在一个系统性的问题。要更有效地除掉罪性的愤怒，你必须深入自己的内心。往往你会发现，愤怒的背后还隐藏着另一个（或一系列）需要被治死的罪。这个过程，与乔纳森·爱德华兹著名的决心宣言颇为相似。他的第24条决心写道：“我立志：每当我行出明显的恶事，必追溯其根源，直到找到最初的起因；然后竭力做到两点：1）不再行这样的恶；2）尽全力争战、祷告，抵挡那最初引发这恶念的根源。”

但在处理这些系统性问题之前，我要重申，治死愤怒并不依赖于是否找到其根源。即便潜在的根本问题仍未明了或未得到处理，你依然有自由除掉愤怒。不过，找出愤怒的根源，能帮助你治死那些可能引发罪性愤怒的、更具系统性的罪。

要追溯你罪性愤怒的根源、找出问题所在（这根源本身往往就是一个罪恶的蛇窝），你必须学会审视自己，深入探究自己愤怒行为的根本原因。一个实用的建议是：一位挚友，尤其是敬虔的配偶，在你进行这种自我剖析时，往往能提供宝贵的帮助。

罪性愤怒最常见的两个根源，一是关系的紧张，二是处境与自己的计划、期望相悖。下面我们将分别探讨如何识别并处理这两类根源。

1. 关系的紧张：澄清、包容与饶恕（西3:12-14）

与家人、教会内部的关系紧张，是导致我们愤怒的主要原因。根据我的牧养经验，这些紧张关系可分为三类：由误解引发的紧张、由非道德差异引发的紧张，以及由实际冒犯与罪引发的紧张。要成功追溯你罪性愤怒的根源，最好的方法是回顾最近发生的冲突，然后尝试分析冲突的原因。你之所以愤怒，一定有其缘由；找出这个缘由，能帮助你解决这一系统性问题。

解决关系紧张的第一步很简单：与相关的人坦诚沟通。有时你会发现，所有的紧张不过是一场大大的误会。你以为对方说的是某层意思，但深入沟通后才发现，你只是误解了对方。一旦误会澄清，愤怒自然就会消散，没有伤害，没有过错，也不再会有理由愤怒。

第二类紧张关系可能是最难以察觉的，它源于双方或一方认为重要、但并不涉及罪的差异。比如政治立场（支持哪位总统候选人更有利于国家）、育儿方式、对饮酒的看法，或是在整洁习惯、守时观念、使用手机的礼仪等方面的不同。我和苏在消费与储蓄的观念上也存在差异，但这些差异并不构成罪。

解药是什么呢？是包容。不因为他人与你存在非道德层面的差异，就对他们心存不满。歌罗西书3:12-13上半节说得好：“所以，你们既是神的选民、圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容。”赞美神！在基督里，你有自由去包容家人和教会兄弟姐妹身上那些让你感到不悦的小怪癖；更要赞美神，你的亲人也有自由去包容你那些令人不悦的地方。

第三类紧张关系无疑会带来最深的痛苦。你心中的怒气之罪，或许根植于从前受过的亏待，特别是那些至今都未曾伸张的冤屈。你心怀怨恨，这怨恨不仅毒害着那段关系，也影响着你所有的关系，让你的愤怒像河水一样漫过堤岸。解药是什么呢？

是饶恕。歌罗西书3:13接着说：“……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。”饶恕意味着放弃你要求赔偿的权利；意味着选择将对方所欠的债视为已还清。这是愿意信靠神终极的公义。

如果你能澄清误解、包容差异、饶恕实际的冒犯，你与愤怒的争战就会明显减少。记住，正如你有自由不让愤怒在生命中作王，你也有自由去理解、包容，甚至饶恕那些对你犯下的最严重的罪。神的儿子已实实在在地使你得自由，并借着他的灵赐你力量，使你行走在新生命中。

2. 不如意的处境：顺服神的旨意（来12:7-11；雅4:7）

我们所面对的系统性问题，可能并非主要源于关系，而是源于处境，或更准确地说，是出于神的安排。生活往往不如我们所愿，甚至可能与我们的计划、期望完全相悖。比如健康问题（从一场麻烦的小病到癌症诊断）、意外的职业变动或失业，或是更宏观的问题（经济状况、政治变革、战争或战争威胁）。想想9·11事件或新冠疫情如何改变了一切，就会明白，在这些情况下，神的计划并非我们的计划。那么，对于因与神对我们生命的旨意相争

而产生的愤怒，我们该如何处理呢？

首先，无论多么痛苦，我们要将所处的环境看作出于那位智慧天父护理之手的许可与安排。希伯来书12:7-11 说：

你们所忍受的，是神管教你们，待你们如同待儿子。焉有儿子不被父亲管教的呢？……你们若不受管教，就是私子，不是儿子了。再者，我们曾有生身的父管教我们，我们尚且敬重他……生身的父都是暂随己意管教我们，唯有万灵之父管教我们，是要我们得益处，使我们在他的圣洁上有份。凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦，后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。

除非我们承认那位掌权的神是我们困境的设计者，否则我们很容易将这些困境视为纯粹的人为事件，认为其中充满不公。这自然会轻易引发愤怒，最终甚至会向神发怒，随之而来的便是苦毒与怨恨。

但当我们接受“主所爱的，他必管教”（来12:6），并明白痛苦、苦难、试炼与患难不过是他手中用来洁净我们信心的工具时，我们就能开始除掉愤怒，说“不要照我的意思，只要照你的意思”（太26:39），并“大有喜乐；但如今在百般的试炼中暂时忧愁”（彼前1:6-8）。就连神的儿子，也是因所受的苦难学了顺从（来5:8），并“因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难”（来12:2）。神正以恩典训练我们，使我们即使在艰难中，也能信靠并遵行他的话语。

雅各书4:7简洁地总结道：“故此，你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。”借着那使我们与基督联合的内住圣灵，神在基督福音中的大能，已使你得自由，能在一切处境中顺服这位伟大的神与救主。

如今，在治死有罪的愤怒及其根源之后，我们必须用别的东西来填补它留下的空位，因为正如查默斯所言，自然界厌恶真空。在进入下一步之前，我们应当再次为神在基督里为我们所成就的一切献上感恩，这是理所当然的，也能使我们成圣。因为这提醒我们，我们实在已脱离罪的辖制，并有自由穿上爱心。

步骤四：穿上爱心（西3:14）

“在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的”（西3:14）。

敬拜的核心，是爱神、尊崇神并瞻仰这位伟大的神。事实上，两条最大的诫命就是尽心爱神和爱人如己。而在基督里爱邻舍，正是检验我们是否爱神的

试金石（约一4:20）。

以弗所书5:1-2将这份爱定义为舍己：“所以你们该效法神，好像蒙慈爱的儿女一样。也要凭爱心行事，正如基督爱我们，为我们舍了自己，当作馨香的供物和祭物献于神。”爱要舍己是圣经中的常见主题。为他人舍命是爱最大的彰显（约15:13）。事实上，正是借着基督为我们舍命，我们才明白何为爱（约一3:16）。罗马书第12-15章对舍己的爱作出了最详尽、最实用的阐释。罗马书12:1说：“所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的，你们如此侍奉乃是理所当然的。”

因此，“将身体献上当作活祭”就是“穿上爱心”的另一种表达。对当时罗马的信徒而言，爱意味着运用自己的恩赐建造身体（12:3-8）。具体来说，就是真诚地彼此相爱（12:9-13）、不以恶报恶（12:14-13:7）、迫切地行动（13:8-14），并以包容的心态对待信心软弱或刚强的弟兄（14:1-15:13）。信心软弱的弟兄指那些良心被超出圣经命令的规条捆绑的人，而信心刚强的弟兄则不受这些规条的捆绑。因此，以包容的心态去爱人，就是不凭这些差异论断或轻视彼此（14:1-12），并避免做让信心软弱的弟兄良心不安、甚至使他们偏离信仰的事（14:13-15:13）。

在实际生活中，罗马书第12章也劝勉我们如今要穿上爱心，就是运用神所赐的恩赐，为教会的益处效力。我们通过供应圣徒的需要来彰显爱，甚至要帮助我们的仇敌。还有什么比以善报恶更像基督的呢？比如真诚地为仇敌的益处祷告。

罗马书第13章进一步帮助我们明白如何穿上爱心，它教导我们，十条诫命中的每一条，都可以总结为“爱人如己”这一诫命。耶稣的登山宝训则为我们理解这一点提供了指引。比如，在关系中追求纯洁、和睦、分享、不嫉妒，这些行为就对应着不可奸淫、不可杀人、不可偷盗、不可贪婪等诫命（罗13:8-10）。

既然基督的再来已近（罗13:11-14），我们穿上爱心就更需要有紧迫感。尤其是在他再来之前，我们必须尽快与教会中的弟兄姐妹解决分歧，不可含怒到日落。比如，若我们与某位弟兄或姐妹产生了矛盾，至少应尽快联系对方，约定时间沟通。我们必须快快认罪，也快地饶恕，并在自己力所能及的范围内，竭尽全力与众人和睦相处（罗12:16-18）。

穿上爱心当然也意味着接纳彼此，不因为非道德层面的差异，无论信心强弱，而论断对方（罗14:1-15:13）。比如，人们的敬拜风格不同：有些人在教会唱歌时十分投入，有些人则较为内敛。信徒对主日可参与的活动也有不同看法：

有些人认为主日应专注于敬拜与安息，有些人则觉得周日去看自己喜爱球队的比赛并无不妥。有些基督徒认为饮酒、抽雪茄是可以的，有些则觉得这些行为不当。摇滚音乐（甚至基督教摇滚音乐）会让教会中的一些人感到不适，但另一些人却觉得毫无问题。对有些人来说，纹身、穿孔可以是为荣耀神而做，对另一些人来说，这些行为却是对身体这神的殿的玷污。在所有这些情况下，穿上爱心都意味着接纳彼此——对那些圣经没有明确约束的事，要有不论断的心。

但这一切与胜过愤怒有什么关系呢？当你为一个人牺牲、甚至愿意为他舍命时，很难对他产生愤怒；当你的关系中充满快快认罪、快快饶恕、尽快和好的紧迫感时，很难产生愤怒；当你迫切想要包容他人的小怪癖、接纳他们本来的样子（即便你们截然不同）时，也很难对他们产生愤怒。简言之，当你穿上爱心时，愤怒便难以滋生。

步骤五：预备持续的争战（彼前5:5-9）

这一舍己、穿上爱心的行为，填补了治死罪与罪性愤怒后留下的空位。然而，即便我们如此努力地治死罪，罪的残余依然存在。因此，胜过罪性愤怒的最后一步，既需要调整对争战的预期，也需要持续进行属灵争战。

圣经提醒我们，与罪和撒但的争战是持续不断的：“务要谨守、警醒，因为你们的仇敌魔鬼如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡它……”（彼前5:8-9）。撒但依然活跃，但他的日子已经不多了。他知道自己时候不多，便向基督和他的教会发怒，企图摧毁尽可能多的基督徒和教会（启12:12-17）。

罪的权势虽已被打破，但罪的残余仍给了我们的仇敌可乘之机。我们的仇敌只有一个目的，引诱我们离弃信仰，从而摧毁我们的灵魂。我们必须预备好面对这场持续到生命尽头的争战，因为正如路德所提醒的：“在世上，没有谁能与他势均力敌。”但我们不必绝望，因为“那在你们里面的，比世界上的更大”（约一4:4）。只要我们抵挡魔鬼，他就必离开我们逃跑（雅4:7）。那么，我们该如何反击呢？

我们可以通过献上赞美与祷告的祭，将自己持续地献给神。

希伯来书13:15 吩咐我们这些新约的祭司，要借着基督常常以颂赞为祭献给神，这祭就是我们嘴唇所结的果子，是称谢神名的话语。这样的献祭能时常提醒我们，神已成就了伟大的救赎工作：借着赐下新灵，使我们重生、赐我们新心，我们成为了新造的人；这一切都基于基督宝血所立的新约，为要使

摆脱愤怒，得享自由

我们能行走在新生命中，就是行在爱中（林后5:17；结36:26-27；约3:3-8；彼前1:3；来8:8-12；罗6:4）。

当我们唱起“我链脱落，我心苏醒”时，就是在坚固一个真理，我们不再是罪的奴隶，而是神的奴仆，并能据此自由地生活。旧事已过，都变成新的了，这其中就包括治死罪性愤怒、穿上爱心的自由。因此，让我们献上赞美的祭，凡事感恩（帖前5:18）。

献上祷告的祭，是新约祭司另一个特权与职责。圣经以每日在香坛上献上的祭比喻我们的祷告（出30:1-10；启5:8）。既然罪的残余仍如此普遍，我们每天都迫切需要神的帮助，而祷告就是我们来到神面前的途径。

我们当为何事祷告呢？要依靠他的灵持续治死罪祷告（西3:5-8；来4:16），为保守自己不致因心硬而跌倒祷告（太6:13；来3:12-14），并为最终脱离罪的辖制祷告（罗8:23）。信徒为最终得释放而发出的叹息，与圣灵和受造之物的叹息是一致的（罗8:18-30）。我们也确信，神必应允这些叹息、这些祷告的祭，不仅应允我们对最终得释放的祈求，也应允我们在当下与罪魔鬼争战所需的一切（约15:7；弗1:15-23；3:14-21；约一5:14-15）。我们必须不住祷告，不要灰心，因为我们天上的神乐意且“能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的”（弗3:20）。

4

胜过愤怒的障碍与盼望

障碍

我们的步骤已然清晰，胜利也必定可期。然而，当面对一场与无情仇敌之间的终身争战时，要治死罪性的愤怒，出现障碍也在意料之中。大多数障碍都源于本指南中已提及的问题：对在基督里的自由认知混乱、对愤怒这一情绪界定不清，以及处理愤怒的方法存在偏差。

或许最大的障碍，是我们对在基督里的自由认知混乱。我们常常难以真正相信罪的权势已被打破，难以相信借着信心与基督联合，旧人已被彻底脱去，新人已被穿上。像罗马书第7章这样的经文，似乎在某种程度上限制了这份自由，导致信徒困惑不已，缺乏持续治死罪、活出义的信心。³ 但正如我们之前所探讨的，若正确理解这些经文，就会发现它们反而坚固了神的儿子已为我们取得脱离罪权势的自由这一真理。

对罪性与非罪性情绪的区别界定不清，是胜过愤怒的另一大障碍。正如我们所见，所有情绪都有一个中性、非道德的基础，若处理不当，就可能演变为带着罪的情绪。多年来，若习惯从非道德性愤怒迅速转为苦毒甚至言语辱骂，我们分辨二者差异的能力就会变得迟钝，甚至可能否认这种差异的存在。要训练内心生气却不犯罪，我们需要明确的认知，也需要时间的沉淀。

在治死愤怒的方法上，我们也可能出现偏差，未能及时处理愤怒，或未能追溯并对付愤怒的根源。更根本的是，我们可能未能毫无保留地为自己的罪性愤怒承担责任，也可能未能以毫不留情、零容忍的态度对待愤怒。而这种态度，本是对待 令我们里面的圣灵担忧之事所应有的。

但或许我们最大的失败，是不再盼望神所应许的事。耶稣曾因那摆在面前的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难（来12:2）。我们也蒙劝勉要效法他，“专心盼望耶稣基督显现的时候所带来给你们的恩”（彼前1:13）。但这份盼望、这份喜乐究竟是什么？又是什么让它不只是一场空想呢？

盼望

“愿颂赞归于我们主耶稣基督的父神！他曾照自己的大怜悯，借着耶稣基督从死里复活，重生了我们，叫我们有活泼的盼望，可以得着不能朽坏、不能玷污、不能衰残、为你们存留在天上的基业。你们这因信蒙神能力保守的人，必能得着所预备、到末世要显现的救恩”（彼前1:3-5）。

我们的盼望是什么？这份盼望，正是神所应许的基业，是当罪被彻底消灭（启21:9-27），死亡被最终战胜（启21:1-8），我们与羔羊的婚姻也将最终成就（启19:6-10）时，在神的同在中度过永恒。罗马书8:28-30与35-39精妙地传达了这份盼望：

我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样，使他儿子在许多弟兄中做长子；预先所定下的人又召他们来，所召来的人又称他们为义，所称为义的人又叫他们得荣耀……

谁能使我们与基督的爱隔绝呢？难道是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危险吗？是刀剑吗？

……然而，靠着爱我们的主，在这一切的事上已经得胜有余了。因为我深信：无论是死，是生，是天使，是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，是高处，是低处的，是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝；这爱是在我们的主基督耶稣里的。

神是信实的，守约拯救他的百姓，这就是我们的盼望，不仅是胜过罪性的愤怒，更是胜过一切的罪。神已应许，所有他预先知道的人，最终都必得荣耀，并且没有任何事物能阻挠这一计划，也没有任何事物能使羊脱离好牧人的爱。

我们的未来——即“尚未成就之事”——是确定无疑的。我们完全确信，自己必能脱离罪的辖制，也必能脱离将来的忿怒（罗5:1-11；8:18-39）。而使这“尚未成就的应许”得以确立的，正是罗马书5:12-8:17 所阐述的“已然”成就之事。这些经文使我们确信，神已拯救他的百姓脱离罪的刑罚，尤其脱离了罪的权势。试想神在信徒身上已成就的一切：

1. 我们已经不再在亚当里，而是在基督里了（罗5:12-21）。
2. 我们已经不在律法之下，而是在恩典之下了（罗6:1-14）。
3. 我们已经不再是罪的奴仆，而是义的奴仆了（罗6:15-7:25）。
4. 我们已经不在肉体中，而是在圣灵里了（罗8:1-17）。

5. 我们已经从代表罪权势的取死身体中被释放了（罗7:24，8:2）。

我们之所以确信将来必能脱离罪的辖制，是因为我们如今已亲身经历神使我们脱离罪的权势。因此，我们胜过罪性愤怒的最终胜利是确定的，我们的盼望是稳固的。



结语

1975年，我还在俄亥俄州立大学读书时，神施恩拯救我脱离了罪。那年秋天，我明白了耶稣降世是为我的罪而死，凡信他的人都能得拯救。年底，当我将生命交托给基督时，我亲身经历了约翰福音8:36的经文，神的儿子使我得自由，不仅脱离了罪那可怕的永恒刑罚，更脱离了罪那使人瘫痪、无力的权势。正如一首圣诗所写：“我链脱落，我心苏醒，欢然跳跃随你前往。”那时，我里面的圣灵立刻开始治死身体的恶行，我也开始行在新生命中。

我想到，你在读这份实践指南时，或许认为自己是信徒，却仍被罪奴役，甚至可能清楚自己并非悔改相信。若你的生命中存在惯常的犯罪模式，这或许表明罪的权势尚未被打破。无论是色情等性方面的罪、酗酒或吸食大麻等滥用物质的罪，还是愤怒及随之而来的各种丑恶行为——任何及所有犯罪的习惯，都当足以叫你严肃省察自己的生命（林前6:9-10；林后13:5；加5:19-21）。

但好消息是：耶稣依然接纳罪人，即便你只是常去教会却未真正信靠他。不要等到那日，让他对你说：“我从来不认识你们，你们这些作恶的人，离开我去吧”（太7:23）。今日就归向基督吧，让他的灵洁净你，赦免你的罪债，打破罪的权势。你要信靠主耶稣基督，完全安息在他所成就的救恩里，享受真正的自由，因为“天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了”。

自从我开始治死罪性的愤怒以来，至今已有约五十年了。若说我如今已完全不再与愤怒争战，那便是谎言。这缠累人、根深蒂固的罪，本就有这样的特性。事实上，有时我仍会任凭愤怒的灵辖制自己。但靠着神的恩典，在这场与罪性愤怒的长期争战中，我始终在不断进步。请允许我分享一个故事，或许能在你自己的争战中给你带来鼓励。

结婚16年后，我收到了一份极其珍贵的奖项，那是我妻子每年都会为家人定制的年度圣诞装饰。在那之前，圣诞节对我来说一直是段难熬的时光。诚然，我喜欢给别人送礼物，尤其是给妻子和孩子。但我很排斥被迫去做这件事，尤其是在假借我们是在庆祝基督降生的名义下。因此，在我们结婚的前16年里，苏每年圣诞节都要忍受一个像吝啬鬼斯克鲁奇一样的丈夫。

但在1997年，我释怀了，接受了圣诞节更多是家庭节日，而非纯粹宗教节日这一事实（加4:12）。这个想法让我能以真诚的圣诞喜乐投入到节日中，不再觉得虚伪。而这份虚伪感，正是我罪性愤怒的重要根源。我在圣诞节的态度从暴躁易怒变得温和友善。至于我1997年的圣诞装饰？那是一顶圣诞老人帽，上面刻着：“最佳进步奖”。

近五十年来，神一直帮助我治死的不仅是愤怒的罪，还有许多其他的罪，他也一直在塑造我，使我渐渐成为他所爱的独生子那荣美的形象。愿荣耀归于神，因他成就了何等大的事！



注释

1. G. K. Beale, *We Become What We Worship: A Biblical Theology of Idolatry* (IVP Academic, 2008).
2. 此为雅各书5:16下的英文标准译本ESV备选解读。
3. 加拉太书第5章是一处相关经文，其误解曾导致许多困惑。关于加拉太书5:16-18的有益释经，请参看奥古斯丁的《加拉太书注释》。



韦斯·帕斯特(WES PASTOR)是NETS植堂与复兴中心的创始人和主席。NETS由基督纪念教会于2000年创立，该教会是韦斯于1992年在佛蒙特州伯灵顿附近建立的，他曾在此担任牧师超过三十年。韦斯与妻子苏有五名已婚的儿女和十八个孙子孙女。

