

聖經故事簡介 (9)

該隱和亞伯

人類第一個兇手



李國慶 著

經文：

不可含怒到日落

-以弗所書 4:26

禱告：

親愛的天父，我們心中渴望活出祢所喜悅的生命，願我們在衝動時仍能持守祢的教導，不被怒氣掌控；求祢除去我們心中的憤怒，賜我們節制的靈；願聖靈在我們裡面動工，使我們快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。這是我們誠心所願，感謝讚美祢！

目錄

該隱和亞伯的故事

第一章 人類第一個兇手.....	3
第二章 你弟弟亞伯在哪裏？.....	12

不可含怒到日落

第三章 怎樣控制怒氣？.....	19
------------------	----

義怒的意義

第四章 耶穌的義怒.....	29
第五章 聖經人物的義怒.....	35

第一章 人類第一個兇手

該隱和亞伯的故事

1. 親愛的讀者，該隱和亞伯的故事蘊含深刻的教訓，其中之一是怒氣的力量和可怕的後果。讓我們一同靜心思索，深入認識怒氣的本質，並細察它潛藏的毀滅性力量。

這段記載不僅是人類歷史上首宗殺害兄弟悲劇，更是一面深刻靈性明鏡，揭示了罪潛伏於情緒的幽暗角落，如何在情緒中悄然滋長，並最終釀成不可挽回的災難。

這段記載不僅揭示了人類墮落後深層且可怕的罪性，更深刻地教導我們怒氣和嫉妒的傷害力。它提醒我們，怒氣若不受控，嫉妒若不被制止，就會逐步侵蝕心靈，帶來毀滅性的後果。

創世記

4:1 那人和他妻子夏娃同房，夏娃就懷孕，生了該隱，她說：「我靠耶和華得了一個男的。」

4:2 她又生了該隱的弟弟亞伯。亞伯是牧羊的；該隱是耕地的。

兩個兒子，兩個命運

2. 亞當和夏娃犯了罪，被神驅逐出伊甸園後，他們就開始生兒育女。他們的第一個兒子是該隱，第二個是亞伯。這兩個兒子來自同一父母，有相同血統，在相同的環境成長，但他們有截然不同的性格和命運；該隱代表死亡和悖逆之路，而亞伯則象徵生命和敬虔之道。

猶大書說那些走該隱的道路的人「有禍了！」因此該隱代表不信滅亡；亞伯卻代表因信得生，因為在希伯來書的信心名人榜中，他的名字穩佔有一席之地。

猶大書 11 他們有禍了！因為他們走該隱的道路，又為財利往巴蘭的錯謬裏直奔，並在可拉的背叛中滅亡了。

希伯來書 11：4 因著信，亞伯獻祭給神比該隱所獻的更美，因此獲得了讚許為義人，神親自悅納了他的禮物。他雖然死了，卻因這信仍舊在說話。



不同的供物

3. 最初的兩個人是神特別創造的，亞當是神用地上的塵土造出來的，而夏娃是來自亞當的一部分。

該隱和亞伯是經一般方式出生的首兩個人。成長後該隱成為農夫，亞伯成為牧羊人。

但兩兄弟還有其他更重要的分別：該隱是一叛逆神的兇手，而亞伯是一義人和先知。

過了一些日子，該隱拿了地裏的出產獻給耶和華作供物；亞伯卻把他羊群中頭生的和羊的脂肪獻上。神看中了亞伯和他的供物，但不看中該隱和他的供物，該隱就非常生氣，看起來很沮喪。

兩兄弟不同的心態和奉獻，蘊含深遠的屬靈意義。讓我們一同深入探討，領會為何神悅納亞伯和他的供物，卻不悅納該隱和他的供物。



創世記

4:3 過了一些日子，該隱拿地裏的出產為供物獻給耶和華；

4:4 亞伯也把他羊群中頭生的和羊的脂肪獻上。耶和華看中了亞伯和他的供物，

4:5 卻看不中該隱和他的供物。該隱就非常生氣，沉下臉來。

向神獻上有價值的東西

4. 為什麼神悅納亞伯的供物，卻不悅納該隱的？神學家認為，原因並不是說動物供物比地裏的出產更容易取悅神，或血祭比素祭更優越，因為後來摩西的律法明確規定，糧食和果子同樣可以獻給神（利 2；申 26：1-11），所以我們知道這兩種供物都是可以接受的。

亞伯可取之處，在於他將羊群中頭生的和羊的脂肪獻上。這符合後來宣佈的摩西律法，要求祂的百姓們給予神最好的東西，包括羊群中頭生、最肥胖、最健康的。他竭盡全力取悅神，向神獻上了對他有價值的東西。他不曾，正如大衛所說，將毫無價值的東西作燔祭獻給祂（撒下 24:24）。

出埃及記

13:1 耶和華吩咐摩西說：

13:2 「頭生的要分別為聖歸我；以色列中凡頭生的，無論是人是牲畜，都是我的。」

該隱在神面前心懷不正

5. 該隱的錯是在於他的心態。他沒有信心，也沒有渴望取悅神，所以他只是將一些莊稼作為祭品。

我們知道這一點，因為神「看不中該隱和他的供物」。祂的話語首先提到該隱，然後才提到供物，這表示人的態度比那種供物更重要。

一位作者寫道：「該隱不是因為他的獻祭而被拒絕，但是他的供物因為該隱而被拒絕：他在神面前心懷不正……即使該隱帶來了動物的供物，又使牠們成為血祭，因為該隱的心態，牠們也不會被接受。」（Warren Wiersbe, *The Complete OT in One Volume*, 頁 32）

撒母耳記上 15：22b **看哪，聽命勝於獻祭，順從勝於公羊的脂肪。**

地裏最好的初熟之物

6. 因為該隱不敬畏神，他的供物自然也不符合祂的心意。亞伯獻上了「他羊群中頭生的和羊的脂肪」，但該隱沒有獻上植物的等同物，即「初熟之物」（利 2:14）。

我們從摩西律法見到，正如人和牲畜的頭生的，都要獻給神，所以初熟之物，包括最好的初熟之物，亦要獻給祂，但該隱只是「拿地裏的出產為供物」。

出埃及記 23:19a **「要把地裏最好的初熟之物帶到耶和華——你神的殿中。」**

來自獸皮的衣服

7. 一些神學家認為，神在某個時刻曾向人類啟示：唯有以血為代價的獻祭，才能帶來罪的赦免。當神為亞當夏娃製作獸皮衣服時，在他們尚未被逐出伊甸園之前，可能已向他們顯明這個真理。神

親自宰殺了第一批動物，象徵著為遮蓋罪所需付出的生命代價，也預表了日後救贖的途徑，必須藉著流血才能成就。

一神學家寫道：「當神用獸皮給他們穿上衣服時，祂以一強而有力的象徵向他們顯示：罪的遮蓋需要贖罪，因為希伯來語贖罪的意思是『遮蓋』，而這遮蓋的代價是犧牲，是喪失生命，是流出的血。」（Arthur Walkington Pink, *Gleanings in Genesis*, 頁 64）

創世記 3:21 耶和華神用獸皮做衣服給亞當和他的妻子穿。

沒有流血，就沒有赦罪

8. 神從一開始就給人類這信息：只有神才能為罪提供遮蓋，而方法是要流血的。亞伯憑著信心向神獻上了他的動物獻祭，而信心是來自聽神的話語（羅 10:17），該隱和亞伯必是從他們的父母那裡得知這啟示。因此，亞伯的獻祭是神所接受的，因為它是按照祂的指示獻上的。

一神學家寫道：「這裡的重點顯然是血，而不僅是態度。該隱和亞伯都是罪人，他們倆都是在墮落之後、在伊甸園以外出生的；他們都有相同的父母，相同的教養，相同的環境和相同的知識。然而，該隱的奉獻不是出於信心，而亞伯的奉獻是出於對啟示和知識的信心回應。」（Arnold G. Fruchtenbaum, *The Book of Genesis*, 頁 118）

希伯來書 11:4 因著信，亞伯獻祭給神比該隱所獻的更美，因此獲得了讚許為義人，神親自悅納了他的禮物。他雖然死了，卻因這信仍舊在說話

該隱叛逆神

9. 在獻上他的植物供物時，可能該隱有叛逆神的心態。他否認需要神的救贖，並堅持按照自己的方式接近祂。他代表所有以為單靠自己力量，生命就可取悅神的人。

一神學家對該隱的獻祭有這評論：「他獻上這些果子，可能是出於對神的旨意粗心大意的態度，亦可能出於驕傲，因為神雖然詛咒土地，他仍然能夠有這樣生產，又或可能是出於反叛的精神，反對他在神面前的赤裸，需要只能透過流血才能提供的遮蓋。」 (Henry M. Morris, *The Genesis Record*, 頁 137)

神的話語清楚宣告贖罪的核心真理：如果沒有流血，就沒有赦罪。

希伯來書 9：22b **沒有流血，就沒有赦罪。**



卻背棄了敬虔的實質

10. 一位作者為該隱的行為和獻祭提出以下的深刻分析：

- 該隱有敬虔的外貌和宗教形式，但他卻背棄了其實質（提後 3:5）。
- 約翰一書 3:12 指出，該隱是屬魔鬼的，這表示他所行的是屬肉體的假義，而不是藉著信心得來的神的義。
- 耶穌曾稱那些自以為義的法利賽人為「魔鬼的兒子」，並將亞伯之死歸咎於他們這類人（路 11:37-51）。
- 猶大書 11 提到「該隱的道路」，就是那種沒有血的宗教--一種建立在宗教善行和自義上的信仰。

今天世界上只有兩種宗教：（1）亞伯的宗教，依靠基督的寶血和祂在十架上完成的救贖；（2）該隱的宗教，依靠人的善行和討好人的宗教形式。

前者通往天堂，後者則通向地獄！

(Warren W. Wiersbe, *Wiersbe's Expository Outlines on the Old Testament*, 頁 29)

提摩太後書 3：5 有敬虔的外貌，卻背棄了敬虔的實質，這等人你要避開。

該隱起來攻擊他弟弟亞伯

11. 看到亞伯的獻祭被接受了，但他的卻不被接受，該隱非常生氣。但神對這反叛者非常仁慈，並親自向他說話，試圖引導他遠離罪惡的道路。祂警

告他，罪就伏在門口，準備控制他，但他要反抗，要制伏它。

但該隱漠視神的警告。他沒有努力制伏罪，他容許他的嫉妒變成憎恨，憎恨變成憤怒。他沒有試圖做對，而是犯了謀殺他弟弟的可怕罪行。他叫亞伯走出田間，那裏沒有人可聽到他的呼叫，就無情地殺了他。

以下敘述透過兩次重覆「他弟弟」，來強調他的恐怖罪惡，他殺了不是陌生人或仇敵，而是骨肉至親的弟弟。

創世記

4:6 耶和華對該隱說：「你為甚麼生氣呢？你為甚麼沉下臉來呢？」

4:7 你若做得對，豈不仰起頭來嗎？你若做得不對，罪就伏在門前。它想要控制你，你卻要制伏它。」

4:8 該隱與他弟弟亞伯說話。二人正在田間時，該隱起來攻擊他弟弟亞伯，把他殺了。



1. 創世記 4, 3—16.

第二章

你做了甚麼事呢？

有預謀的謀殺

12. 該隱的罪行並非一時衝動所致，而是一場有預謀的蓄意謀殺。他所犯的，不只是一般的兇殺罪，而是殺害他的至親手足，他自己的親弟弟亞伯。

亞伯在經文中曾兩度被稱為義人（太 23:35；來 11:4），耶穌又稱他為先知（見下文）。該隱殺了一位蒙神悅納的義人和先知。

該隱謀殺了和他一同成長的弟弟；這弟弟看起來可能非常像他哥哥。神曾恩慈地警告他，提醒他罪正伏在門前，勸他要制伏他的怒氣。然而，他仍選擇放縱它，最終釀成悲劇。怒氣是一種強烈且危險的情緒，若不加以節制，往往會引發致命的暴力和不可挽回的後果。

一位作者對該隱犯的恐怖罪行有這評論：「你對該隱罪的思考越多，它就越令人髮指。謀殺不是出於突然的激情；它是經過精心預謀。該隱不是出於自衛而殺死一陌生人；他是出於嫉妒和仇恨謀殺了自己的弟弟。此外，該隱是在祭壇上敬拜神之後，儘管有神的警告和應許，也是這樣做的。最後，一旦犯了這可怕的罪行，該隱視它不是什麼一回事，並企圖撒謊逃脫。」（Warren W. Wiersbe, *The Complete OT in One Volume*, 頁 33）

路加福音

11:50 為使創世以來所流眾先知的血的罪都歸在這世代的人身上，

11:51 就是從亞伯的血起，直到被殺在祭壇和聖所中間的撒迦利亞的血為止。是的，我告訴你們，這都要向這世代的人追討。

憤怒和嫉妒的力量

13. 從亞伯的謀殺，我們見到憤怒和嫉妒的破壞力。當神看中亞伯的獻祭，卻看不中該隱的獻祭時，該隱對他的弟弟就產生了憤怒、嫉妒和仇恨；他無法控制自己的情緒，也無人能加以約束。在他的時代，沒有政府或其他權力可約束他。

這個故事教導我們：怒氣若不被節制，便會成為罪的溫床。它能使人失去理智，扭曲判斷，甚至導致最親密的關係破裂。

該隱最終在怒氣和嫉妒的驅使下，殺害了自己的弟弟，成為人類歷史上第一個兇手。他的行為不僅是對人倫的踐踏，更是對神創造秩序的公然挑戰。

所羅門王形容怒氣的破壞力「如狂瀾」，而嫉妒則是「誰能抵擋得住呢？」。該隱的故事正是這些話的寫照：不受控制的情緒奪去亞伯的生命，也毀了該隱自己的人生。

箴言 27：4 憤怒為殘忍，怒氣像狂瀾，惟有嫉妒，誰能擋得住呢？

你弟弟在哪裏？

14. 該隱以為叫亞伯入田間，沒有人能聽到他的呼叫，他就可謀殺他，然後秘密埋葬他的屍體。但是，任何罪都不能在神面前隱藏。他一旦犯下了

這令人髮指的罪行，神就要他承擔責任。永遠仁慈的神，首先問他弟弟在哪裡？祂不是要求他提供信息，因為祂是無所不知的，而是給他一個承認自己罪行，懇求饒恕的機會。

該隱在犯下謀殺罪後，毫無悔意。他既沒有謙卑地承認自己的罪行，也未表現出任何懊悔之心。相反地，他對神說了一句無恥的謊言，否認知道亞伯的下落，並以一句帶有諷刺意味的反問來回應神：「我豈是看守我弟弟的嗎？」

該隱的話不僅是對神的違抗，更是對兄弟情誼的否定。他拒絕承認自己對弟弟的責任，顯露出他內心的冷漠和剛硬。

該隱的反應比亞當的反應更糟糕得多。當神向亞當詢問他的罪時，至少他承認了它，雖然他也試圖將責任推卸給神（3:10）。但該隱公然撒謊，又斷然否認他對弟弟的責任。

神可能沒有要求他成為他弟弟的看守者，但祂必有要求他成為他的愛護者；但相反，他現已成為他的謀殺者！

創世記 4：9 耶和華對該隱說：「你弟弟亞伯在哪裏？」
他說：「我不知道！我豈是看守我弟弟的嗎？」

你弟弟血的聲音從地裏向我哀號！

15. 由於該隱不悔改，神向他宣佈祂的審判。該隱以為他的罪是秘密的，但沒有任何事情可在神面前隱藏，亞伯的聲音從地裏向祂哀號。

一作者寫道：「根據舊約的觀點，血與生命完全屬於神；人若犯下殺人罪，就是直接侵犯了神對生命的主權。毀滅生命遠遠超出了人所應有的權限。流出的血無法被掩埋於地下，它會向天呼喊，向生命的主宰直接申訴。」(Gerhard Von Rad, 引自 R. Kent Hughes, *Genesis*, 頁 106)

創世記 4:10 耶和華說：「你做了甚麼事呢？你弟弟血的聲音從地裏向我哀號。」

神詛咒該隱

16. 生命是神聖的，該隱犯下了奪取他人生命的至重罪行。因為他對神犯的罪，神詛咒他，並將他從地上驅逐出去。

當亞當夏娃犯罪時，神詛咒蛇和土地，但並沒有詛咒他們，但現在祂詛咒他們的兒子該隱。

該隱因亞伯的血玷污了土地，所以土地不再為他生產好的莊稼。亞當夏娃不得不辛苦勞作，但他們仍然會有收成，但該隱卻不言。他將成為一無家可歸的流浪者，在他的餘生從一地方遊蕩到另一地方。

一位神學家對該隱的懲罰有這評論：「這就是該隱的命運。在某些方面，這甚至比死亡更為悲慘；他失去了歸屬感，也失去了和群體的認同；他成了無根、疏離的人。或許此刻，我們讀者應該不再單純地將該隱視為反派，而是將他看作一位悲劇人物。曾是農夫的他，如今被逐出文明社會，成為流浪者。無根的漂泊成了他的刑罰，而曠野則成了罪人的避難所。」(Victor P. Hamilton, *The Book of Genesis Chapters 1-17*, 頁 232)

創世記

4:11 現在你必從這地受詛咒，這地開了口，從你手裏接受你弟弟的血。

4:12 你耕種土地，它不再給你效力；你必流離飄蕩在地上。」

我的懲罰太重

17. 在聽到他的懲罰之後，該隱向神申訴它太嚴厲。他在四方面受到懲罰：從今土地不會給他收成；他被逐出主的面前；他被迫成為一無家可歸的流浪漢；最後，亞當夏娃的其他兒女遇見他時可能會尋求報復。殺死他弟弟的人害怕被其他家庭成員殺害。



但該隱仍然沒有悔改，並沒有因為他的罪而感到難過，只是為他的罪的後果感到難過。他害怕眼前可能會發生的，但並不為他所做的事情而感到懊悔。

但神恩慈地向他提供保護，應許他任何尋求報復的人，必得七倍的懲罰；還在他身上留下一記號，使他免受其他人的攻擊。

該隱然後離開了主的面前，定居在伊甸園以東的挪得之地，顯然遠離了亞當夏娃被逐出的地方。無疑罪使人和神的隔閡越來越遠。

創世記

4:13 該隱對耶和華說：「我的懲罰太重，過於我所能承當的。」

4:14 看哪，今日你趕我離開這塊土地，不能見你的面；我必流離飄蕩在地上，凡遇見我的必殺我。」

4:15 耶和華對他說：「既然如此，凡殺該隱的，必遭報七倍。」耶和華就給該隱立一個記號，免得人遇見他就殺他。

4:16 於是該隱離開了耶和華的面，去住在伊甸東邊挪得之地。

該隱屬那邪惡者

18. 由於祂的憐憫，神並沒有因為該隱可怕的罪行而即時結束他的生命，祂暫時讓他活著。然而，罪的工價乃是死，最終他還必須死，並要面對神的審判。

在約翰一書，我們見到該隱被描述為「屬那邪惡者，殺了自己的弟弟。」猶大書也宣佈那些「走該隱的道路」（猶 11）的人有禍了，所以看來他最終還是沒有悔改。

約翰一書 3:12 不要像該隱；他是屬那邪惡者，殺了自己的弟弟。為甚麼殺了他呢？因為自己的行為是邪惡的，而弟弟的行為是正直的。



第三章 怎樣控制怒氣？

不可含怒到日落

19. 人的怒氣是一種極為強烈的不滿或對抗情緒，往往源自於我們感受到的不公、傷害或誤解。當我們認為自己被忽視、被侮辱，或是遭受不合理對待時，怒氣便如烈火般在心中燃起。

這種情緒是人類本能的一部分，是對侵犯和不義的自然反應。尤其當我們感覺自己的尊嚴、權利或信念受到挑戰時，憤怒似乎成了我們保護自我、捍衛立場的武器。



對基督徒而言，真正的挑戰不在於完全消除怒氣，而是要在如何怒氣中仍持守神的教導、不要犯罪。我們被呼召要學習像基督一樣，以溫柔和節制來回應挑戰和不

義。保羅說，如果我們不能控制自己的憤怒，就會讓魔鬼在我們的生命中立足。

這句話提醒我們，怒氣若不及時處理，便可能成為罪的溫床；基督徒的挑戰就是控制憤怒。

以弗所書

4:26 即使生氣也不要犯罪；不可含怒到日落，

4:27 不可給魔鬼留地步。

凡向弟兄動怒的，必須受審判

20. 一位作者將憤怒定義為：「一種心靈或靈魂的熾熱不滿，是對你認為錯誤之事的反應，並要求公正的報復或償還。」

無論這定義是否全面，聖經對憤怒的看法卻是極為嚴肅的。在神的眼中，憤怒不僅是情緒問題，更是道德問題。耶穌在馬太福音 5 章中的著名教導震撼人心，因為祂將憤怒和謀殺相提並論。

原因是：謀殺並非始於行動，而是始於心中的怒火和仇恨。這種內在的情緒若不加以遏止，便可能引發外在的暴力和破壞。

馬太福音

5:21 「你們聽過有對古人說：『不可殺人』；『凡殺人的，必須受審判。』

5:22 但是我告訴你們：凡向弟兄動怒的，必須受審判；凡罵弟兄是廢物的，必須受議會的審判；凡罵弟兄是白癡的，必須遭受地獄的火。

凡恨自己弟兄的，就是殺人的

21. 一位作者說：「心的憤怒是謀殺的苗床。」這句話描繪了憤怒的危險性：它是罪惡的溫床，是破壞關係、摧毀生命的潛在根源。

使徒約翰在約翰一書 3：15 中更進一步指出：「凡恨自己弟兄的，就是殺人。」這不是誇張的比喻，而是屬靈的真理。在神的尺度中，心中的仇恨、心靈上的暴力、心內的謀殺，和實際的謀殺都是違背愛的律法，和神的性情相違。

憤怒雖然是人之常情，但若任其滋長，便可能成為罪的根源。因此，我們要警醒、要節制、要在神面前謙卑地承認自己的軟弱，求聖靈幫助我們在怒氣中仍能持守聖潔。唯有如此，我們才能在這充滿憤怒的世界中，活出和平與愛的見證。

許多心理學家和婚姻顧問說，憤怒是一種非常爆炸性的情感，是人際關係中最具破壞力的能量，也是婚姻破裂的主要原因。基督徒的終生掙扎，就是控制自己的憤怒。

約翰一書 3：15 凡恨自己弟兄的，就是殺人的；你們知道，凡殺人的，沒有永生住在他裏面。

勤讀聖經

22. 怒氣是一種強烈的情緒，若不加以節制，便可能引發破壞性的言語和行為，傷人也傷己。那麼，我們該如何處理怒氣？又如何在憤怒中持守神的誠命？答案就在神的話語中，祂的真理能引導我們在情緒風暴中尋得平安和智慧。

聖經不僅揭示怒氣的危險，更提供了實用且充滿智慧的教導。我們必須從閱讀聖經開始，讓神的話語滲透我們的思想，轉化我們的心靈，成為我們生活各方面的指引。神的話語不只是知識，更是力量，能幫助我們在情緒波動中找到屬靈的平安。

其中一個非常實用的屬靈操練，就是背誦聖經經文。當怒氣升起時，讓神的話語成為我們心中的警醒，提醒我們節制、引導我們回到真理。以下是一段關於怒氣的寶貴經文。

詩篇 37：8 **當止住怒氣，離棄憤怒；不要心懷不平，以致作惡。**

向神悔改

23. 控制憤怒，是一項艱難卻極其重要的屬靈挑戰，許多信徒生命仍然充滿怒氣。在這個充滿壓力和衝突的世界裡，許多人心中積累著怒氣，這些情緒不僅影響人際關係，更阻礙我們和神的親密交通。

聖經教導我們，怒氣若不被節制，便容易引發罪惡。因此，第一步是誠實地面對自己的情緒，承認我們的怒氣可能已經成為罪的工具。我們需要在神面前謙卑地悔改，求祂赦免我們因怒氣而犯下的言語和行為的過錯。

如果我們這樣做，神會原諒我們，聽我們的禱告，給我們祂的屬靈恩典，然後我們就能消除怒氣。

以弗所書 3:16 為要他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，使你們內心的力量剛強起來；

控制我們的言語

24. 憤怒常常透過言語爆發出來，尤其是在辱罵、惡意、尖刻的話語中表現得淋漓盡致。這些話語容易引發誤解和衝突，會破壞原本可以修復的關係，及傷害人。

言語的力量，可以平息怒氣，也可以激發怒氣。當我們處於憤怒之中，最容易做的事就是衝動地說話，但最智慧的選擇，往往是慢慢地說，甚至暫時不說。

粗暴和憤怒的話會引致冒失和衝突，我們可以選擇停止說話，冷靜下來，友善討論。

控制怒氣的其中一個關鍵，就是控制我們的舌頭。言語的影響力遠超我們的想像，它可以建造，也可以摧毀。



願我們在憤怒來臨時，選擇節制和智慧的言語，讓我們
的口成為和平的工具，而不是衝突的武器。這不僅是人
際關係的智慧，更是屬靈生命的操練。

箴言 15：1 回答柔和，使怒消退；言語粗暴，觸動怒
氣。

瞭解憤怒的根本原因

25. 憤怒的根本原因，往往不是外在的刺激，而是內
在的「自我」。當他人說了冒犯我們的話，或做
了貶低我們、傷害我們自尊的事，我們的第一反
應常常是怒氣。這種怒氣不僅是對事件的不滿，
更是一種對自我被挑戰的本能防衛。

同樣地，當我們無法得到所渴望的事物，或當我們的選
擇或偏好未被尊重時，我們也容易產生怒氣。因為在這些
時刻，我們感受到自己的價值被否定、權利被侵犯，
內心的「我」被撼動。

然而，聖經教導我們，在這些情境中要學習捨己，順服
神的旨意。我們不是堅持己見，而是接受神的道，讓祂
的真理取代我們的驕傲和固執。唯有當我們願意放下自
我，怒氣才不再主宰我們的反應，心靈也才能得著真正
的平安。

耶穌要我們捨己，背起十字架來跟從祂。這句話提醒我
們，要放下自我中心의思想和慾望，甘願順服神的旨
意。

馬太福音 16:24 於是耶穌對門徒說：「若有人要跟從我，
就當捨己，背起自己的十字架來跟從我。」

就當捨己

26. 當我們在憤怒中停下來，反思自己的動機，我們會發現，許多怒氣的背後是「我覺得我應該被尊重」、「我認為我應該得到某些東西」、「我不喜歡被拒絕或忽略」。這些感受雖然真實，但若我們讓它們主導我們的反應，就會偏離神的心意。

在這些時刻，我們需要竭力服從神，選擇謙卑而非驕傲、饒恕而非報復、安靜而非爭辯。我們應該讓神的話語成為我們的標準，而不是讓自我成為我們的主宰。

當我們願意放下自己的堅持，接受神的道，聖靈就會在我們心中動工，賜下平安和節制，使我們能在挑戰中活出屬天的品格。

憤怒是人性的自然反應，但捨己是屬靈的超自然選擇。願我們在每一次情緒波動中，都學習更深地依靠神，讓祂的旨意勝過我們的感受、祂的愛勝過我們的自我。

路加福音 9:23 耶穌又對眾人說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起自己的十字架來跟從我。」

伸冤在我，我必報應

27. 當我們覺得受到別人的冤屈或傷害，就自然地會生氣，甚至想報復。但我們要記住神控制一切，祂是公義的神，會確保祂的公義得到伸張；祂不忽視任何不義，也不容許罪惡永遠得逞。祂掌管萬事，祂的審判是完全、公正、無誤的。我們要讓神做神的工作，不要企圖干預祂的工作。

當我們遭遇冤屈或傷害，怒氣和報復的念頭往往油然而生，這是人性的自然反應。然而，神呼召我們走一條不同的路；要信靠祂的公義，而非伸張自己的權益。

因此，我們不需要自己動手報復，也不應企圖代替神執行審判。我們要學習把傷害交託給祂，讓祂按祂的時間和方式施行公義。這不只是放下怒氣，更是操練信心和順服，讓神在我們生命中做祂的工作。

羅馬書 12:19 **各位親愛的，不要自己伸冤，寧可給主的憤怒留地步，因為經上記著：「主說：『伸冤在我，我必報應。』」**

切記神的饒恕

28. 我們又必須記住神的命令，要饒恕別人。祂已饒恕了我們無數的大罪，所以我們不能為別人對我們所犯的小罪抱怨。如果我們對別人生氣、心恨他們，我們實際上就是向神宣告，我們不需要祂的饒恕；因為聖經說，我們若不饒恕人，天父也必不饒恕我們的過犯（太 6:14-15）。

既然我們得到了神的饒恕，就必須將其給予那些向我們犯罪的人。仇恨和報復不是基督教詞彙的一部分。我們要相信神的公正，原諒冒犯我們的人。我們沒有甚麼權利，也沒有必要自把自為，為別人對我們的錯失報復。審判全地的主已應許，在審判日會給所有罪人應得的懲罰。

基督徒蒙召去饒恕傷害我們的人，因為我們深深知道：神既在基督裡赦免了我們一切過犯（歌 2:13），我們豈能不將這份恩典延伸給他人？

我們之所以要選擇饒恕，最根本的原因在於神先饒恕了我們，這是蒙恩之人對神聖恩典的自然回應。以弗所書 4:32 明確指出，要彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了我們一樣。

以弗所書 4:32 要仁慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。

不可結交好生氣的人

29. 我們應謹慎選擇與誰交往，特別是避免與常常生氣的人為伍。人的性格與情緒常受周遭環境影響，我們有向身邊人學習和模仿的傾向。若長期和充滿怒氣的人相處，他們的情緒和反應方式會潛移默化地影響我們，使我們也容易陷入憤怒與衝突之中。

因此，選擇健康、正面的人際關係，是控制怒氣的重要一步。我們應該和那些充滿和平、溫柔、節制的人同行，讓他們的生命影響我們，幫助我們在情緒上更成熟、更穩定。

選擇與誰同行，是屬靈智慧的展現。願我們在人際關係中，尋求神的引導，遠離怒氣的網羅，活出溫柔與和平的生命。

箴言 22:24 不可結交好生氣的人，也不可與暴怒的人來往，

耶和華啊，你是伸冤的神

30. 最後，我想和讀者分享約翰·派博 (John Piper) 牧師給我們一些實用的聖經武器，幫助我們在生活中去戰勝憤怒：

- 默想基督生氣的權利，但祂如何忍受十架，成為長久忍耐的榜樣。
- 默想你已經被赦免了多少罪，和領受了多少憐憫。
- 默想自己的罪惡，並去掉自己眼中的梁木。
- 默想你怎樣不想給魔鬼有空間，因為聖經清楚說明，心懷憤怒就是打開一扇門，邀請他進來。
- 默想自毀的愚昧，也就是憤怒對憤怒的人許多的不良影響--心靈的、情緒的、身體的、和關係的。
- 向一些值得信賴的朋友承認你憤怒的罪，盡可能亦向冒犯者認罪，這是一個很好的治療行為。
- 讓你的憤怒成為打開你心中自豪和自憐的地牢的鑰匙，並用愛取代他們。
- 請記住：神令一切都互相效應，只要你相信祂未來的恩典，冒犯你的人甚至對你有益，如果你會用愛來回應的話。
- 請記住：神會伸張你的公義，處理所有的債項，比你做得更好。得罪你的人，將來要在地獄裡付出代價，又或基督已為他付出了。你的報復將會是「重複起訴」或對十字架的罪行。

(<https://www.desiringgod.org/articles/kill-anger-before-it-kills-you-or-your-marriage> ; 10/10/2017)

詩篇 94:1 耶和華啊，你是伸冤的神；伸冤的神啊，求你發出光來！

第四章

耶穌的義怒

什麼是義怒？

31. 許多人都聽聞過聖經中所提的「義怒」，知道這種怒氣並非是罪，甚至在某些情況下是合宜的、必要的。然而，究竟什麼是義怒？在什麼情況下可以發怒？又何時應該發怒？這些問題卻常常令信徒感到困惑。現在，讓我們一同來探討聖經的教導。

義怒最著名的例子，出現在耶穌潔淨耶路撒冷聖殿的事件。當時，耶穌進入聖殿，看見商人正在販賣牛、羊和鴿子，供人獻祭之用；也有兌換銀錢的人，為朝聖者提供貨幣兌換服務，使他們能繳納每年向聖殿上繳的稅款。這些買賣和交易並非完全非法，甚至在某些層面上是為了方便敬拜者的需要。

然而，問題在於這些活動竟然在聖殿的庭院中進行，很可能是在外邦人可進入的庭院。這樣的行為不僅玷污了神的聖所，也阻礙了外邦人敬拜神的機會。

耶穌看見聖殿被世俗交易所佔據，心中燃起義怒，祂就採取了以下一系列行動：

- 耶穌就拿繩子做成鞭子，
- 把所有的，包括牛羊都趕出聖殿，
- 倒出兌換銀錢之人的銀錢，
- 推翻他們的桌子，
- 又命令賣鴿子的把他們的鴿子拿走。

約翰福音

2:13 猶太人的逾越節近了，耶穌上耶路撒冷去。

2:14 他看見聖殿裏有賣牛羊和鴿子的，還有兌換銀錢的人坐著，

耶穌潔淨聖殿

32. 眼見聖殿成為一人來人往、吵吵嚷嚷的商業中心，耶穌覺得憤慨，就發怒了。

聖經學者告訴我們，在聖殿經營的商人都收取昂貴的價格和費用，所以聖殿亦成為謀取暴利的地方。

一位作者寫道：「當耶穌環顧那原本神聖的聖殿院子，如今卻變成了一個市集，祂感到震驚並且憤怒。作為神同在象徵的聖殿，本應有的敬拜氛圍完全消失了。那原本應該是充滿神聖敬畏和崇拜的地方，卻淪為舞弊經營和賺取暴利的地方。真誠的讚美與熱切的禱告聲，被牛的吼叫、羊的咩叫、鴿子的咕咕聲，以及商人和顧客之間的討價還價聲完全淹沒。」

(<http://www.gty.org.uk/resources/bible-qna/BQ061312/the-righteous-anger-of-jesus> ; 10 /10/2017)

約翰福音 2:15 耶穌就拿繩子做成鞭子，把所有的，包括牛羊都趕出聖殿，倒出兌換銀錢之人的銀錢，推翻他們的桌子，

我為你的殿心裏焦急

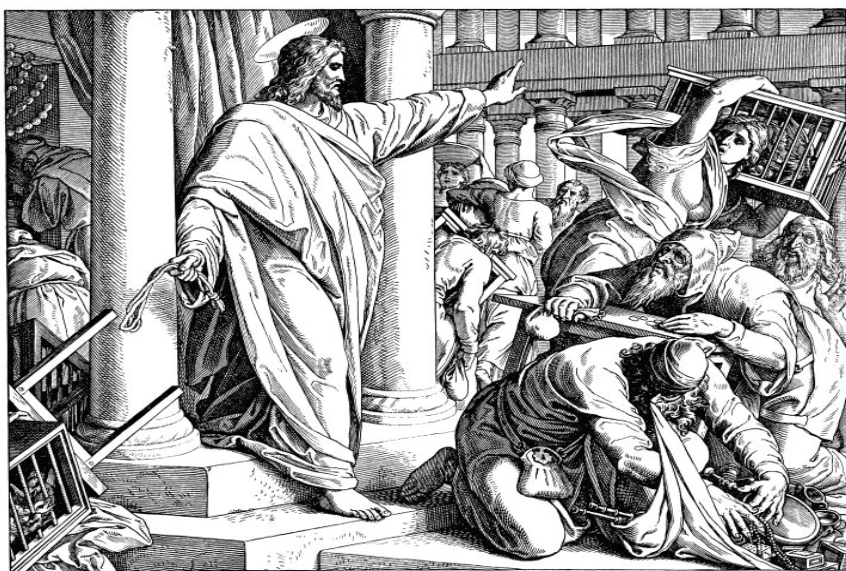
33. 看到這麼多商業活動在聖殿的院庭裏進行，耶穌的怒氣就被挑釁起來。祂所看見的不是敬拜的莊嚴，而是商業的喧囂。

見到耶穌為了維護祂父的殿的神聖熱衷和激情，門徒就想起詩篇 69：9 所寫的詩句。這詩句預表了彌賽亞的熱心，也描繪了耶穌當時的心情。耶穌的心被深深觸動，祂的怒氣不是出於個人情緒，而是源自對神聖之地被褻瀆的痛心和憤慨。

約翰福音

2:16 又對賣鴿子的說：「把這些東西拿走！不要把我父的殿當作買賣的地方。」

2:17 他的門徒就想起經上記著：「我為你的殿心裏焦急，如同火燒。」



耶穌怒目環視他們

34. 我們可以從耶穌展現的義怒，學到什麼屬靈功課？首先我們學習到，義怒是對向神犯罪的反

應。正如一作者說：「義怒就是向那些令神發怒的事情發怒。」敬虔的信徒會對褻瀆神的名和聖潔，及違反祂的律法的罪惡感到激動，從而發怒。

我們明白，真正的義怒並非出於個人利益受損或情緒失控，而是對神的聖潔被褻瀆、祂的律法被違背所產生的聖潔反應。這是一種和神心意一致的情感，是出自敬虔之人的熱情和敏銳。

敬虔的信徒不會對罪惡無動於衷，反而會因神的名被羞辱、祂的真理被扭曲而感到激動。他們的怒氣不是為自己爭辯，而是為神的榮耀而燃燒。這種怒氣是聖潔的，是出於對神的愛和對罪的憎惡。

當法利賽人用他們的沉默表示不認同耶穌在安息日治病時，耶穌也生氣。耶穌看見他們的冷漠和虛偽；他們的硬心，不願開放給神、不願被真理觸動。但耶穌的怒氣，並非出於個人的情緒波動，而是神聖的憤怒，是對邪惡和不義的聖潔回應。

馬可福音

3:4 他又問眾人：「在安息日行善行惡，救命害命，哪樣是合法的呢？」他們都不作聲。

3:5 耶穌怒目環視他們，因他們的心剛硬而憂傷，就對那人說：「伸出手來！」他把手一伸，手就復原了。

不是自私怒氣

35. 但我們要注意，義怒不是當我們受到不公平對待時挑起的自私怒氣。義怒全是關於神，祂的名和祂的聖潔，而不是關於我們自己，或我們的慾望

或偏好。義怒是當人得罪神，不是得罪我們而起的。

我們一般的生氣都是因為自尊心受損，或其它自私原因。人的怒氣絕大多數都是關於自我，是罪惡的怒氣，很少是義怒。

我們通常都是因別人得罪我們而生氣，但是當耶穌自己受到傷害，祂並沒有怒氣的反應。當祂被侮辱時，祂並沒有還擊或用祂的舌頭犯罪（彼前 2:23）。當祂被釘十字架時，祂不求報復或作出任何威脅，反而為祂敵人的饒恕祈求。祂的義怒和自身無關，總是因他人對神的罪而起的。

路加福音 23：34 這時，耶穌說：「父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不知道。」

義怒是能自控的

36. 從耶穌的榜樣，我們也可得知義怒是能自控的。
我們可細看耶穌生氣時所做的事情：

- 祂用鞭子驅趕牛羊，牠們不會因此失丟，之後必可被主人找到；
- 沒有鞭子，祂就不能驅趕牛羊；
- 祂將銀錢倒在地上，毫無疑問，銀主稍後會將它們拾回；
- 祂下令人們將鴿子帶走，祂沒有做任何事情來使牠們飛走，令牠們的主人有所損失。

耶穌給我們一完美典範，教我們怎樣可以生氣，仍然保持自控，而且不犯罪。義怒是出於敬虔的動機，並且用智慧的方法來表達。

以弗所書

4:26 即使生氣也不要犯罪；不可含怒到日落，

4:27 不可給魔鬼留地步。

而且屢次撤銷他的怒氣

37. 我們的脾氣經常都不能自控，又過份和有侮辱性，但義怒是受控和有克制的。它用敬虔和適當的方式來表達，從來不用不合適或罪惡的方式來表達。

我們的憤怒通常都是一發不可收拾，是充滿爆炸性的。很多人面對很少的挑釁，就火冒三丈、怒氣沖天。但一般來說，義怒是不具爆炸性，是慢慢挑起的。神的憤怒通常都經多次警告後，才發出來。

例如：當以色列人膜拜偶像時，神首先差派許多先知多次警告他們，然後才會將祂的憤怒傾倒在他們身上。

詩篇 78:38 但他有憐憫，赦免他們的罪孽，沒有滅絕他們，而且屢次撤銷他的怒氣，不發盡他的憤怒。

第五章

聖經人物的義怒

摩西的怒氣

38. 看過耶穌的義怒，讓我們亦看看一些聖經人物的義怒，首先是摩西的義怒。以色列人出埃及之後，來到西奈山，摩西上山去領受十誡。他離開之後，群眾等待一些日子，就開始不信，而且塑造金牛，下拜偶像。他們向神犯了如此嚴重的罪行，難怪它惹起摩西的怒火。



摩西見到金牛，又見人在跳舞，就充滿義怒，把兩塊神用指頭寫上十誡的石版，從手中扔到山下摔碎了。這兩塊石版，無疑是人類最寶貴的文件。一作者說：「摔碎了石版不單只是逼真和衝動地表示猛烈怒氣，就像這敘述的其它部分一樣，它有象徵的意義。將神用指頭寫的

石版粉碎，律法就被毀滅了。摩西的行動告訴以色列人，若然他們不遵從神的律法，他們亦不應得到它。」
(Charles Swindoll, *Moses*, 頁 307)

出埃及記

32:19 摩西走近營前，看見牛犢，又看見人在跳舞，就發烈怒，把兩塊版從手中扔到山下摔碎了。

32:20 他將他們所鑄的牛犢用火焚燒，磨得粉碎，撒在水面上，叫以色列人喝。

可拉、大坍、亞比蘭和安的叛變

39. 在以色列人曠野漂流的旅程中，可拉、大坍、亞比蘭和安的叛變是一場震撼人心的屬靈危機。他們不僅挑戰摩西的領導地位，更是直接抗拒神所設立的權柄和計劃。

當摩西召喚大坍和亞比蘭時，他們的回應是充滿傲慢和不敬。他們竟然稱埃及為「流奶與蜜之地」，完全扭曲了神的救贖歷史，將奴役之地美化為祝福之地，藐視神所應許的迦南美地。

這樣的回應不僅令人反感，更深深刺痛了摩西的心。他們的話語充滿了不信和嘲諷，否定了神的恩典，輕視了神的應許，也羞辱了神的僕人。摩西的怒氣並非出於個人受辱，而是對神被藐視的義怒。他向神呼求，表明自己從未剝削百姓，也未謀取私利，完全是忠心地服事神和以色列人。

可拉一黨的結局是地裂吞滅，成為歷史中最嚴重的屬靈警告之一。它同時也教導我們，屬靈領袖的怒氣若出於對神的熱心和對罪的憎惡，是合乎神心意的義怒。

民數記

16:13 你把我们從流奶與蜜之地領出來，讓我們死在曠野，這豈是小事？你還要自立為王管轄我們嗎？

16:15 摩西非常生氣，就對耶和華說：「求你不要接受他們的供物。我並沒有奪過他們一匹驢，也沒有害過他們中任何一個人。」

尼希米的憤怒

40. 在尼希米記第5章中，我們看見一場令人震撼的社會危機：猶太同胞在重建耶路撒冷城牆的艱難時期，竟遭受來自自己族人的經濟壓迫。貧窮的百姓因無力償還債務，被迫典當田地、房屋，甚至賣兒女為奴。這不僅是物質上的剝削，更是對神律法的公然違背。

尼希米聽聞同胞遭受壓迫之事後，心中充滿憤慨。他的怒氣並非源於個人利益受損，而是出於對神律法被踐踏的痛心，以及對弟兄之間失去憐憫的悲憤。他的義怒令他採取行動，去制止這些罪行。他斥責貴冑和官長，向他們指出，律法明確禁止向窮人取利，或在弟兄之間施加經濟壓迫。

尼希米的反應是一種聖潔的憤怒，是對罪惡本身的譴責，而非對罪人的仇恨。他的怒氣帶來的是改革和悔改，而不是報復和分裂。他召集百姓，公開指責不義，並促使官長歸還土地和財物，恢復公平和尊嚴。

尼希米記

5:6 我聽見他們的呼號和這些話，就非常憤怒。

5:7 我心裏作了決定，就斥責貴族和官長，對他們說：「你們各人借錢給弟兄，竟然索取利息！」於是我召開大會攻擊他們。

掃羅的憤怒

41. 以色列人在耶比什基利亞鎮被亞捫人圍困，就向他們求和。亞捫人開出的條件，是要挖出他們各人的右眼！這是莫大的恥辱，這不僅是身體的殘害，更是對以色列人尊嚴和信仰的公然挑釁。但以色列人竟然說，如果七天內沒有人來救他們，他們就會同意，「我們就出來歸順你」（撒下 11:3）。

掃羅得悉以色列人這樣的懦弱和缺乏信心，就很生氣。因為他的憤怒，掃羅有動力去打敗亞捫人。當他聽聞此事時，「神的靈大大感動他，他就甚發怒」。掃羅的怒氣不是出於自我，而是對神子民被羞辱時信心軟弱的憤慨。

他立刻召集以色列人，以果斷的領導和神所賜的能力，率軍擊敗亞捫人，成功拯救耶比什的居民。

這場勝利不僅是軍事上的得勝，更是信仰上的恢復；掃羅以義怒為起點，帶領百姓重新認識神的拯救和同在。

撒母耳記上 11:6 掃羅聽見這些話，就被神的靈催逼，大發怒氣。

他該受詛咒！

42. 看過幾個舊約人物的義怒，讓我們亦看看新約使徒保羅的義怒。整卷加拉太書都充滿了他義怒的表現。

當保羅得知加拉太教會已被假教師所浸透，信徒竟接受了那些扭曲真理的教導時，他心中就燃起了強烈的義怒。這不是出於個人情緒或自尊受損，而是源自對福音純正性的捍衛，以及對教會屬靈健康的深切關懷。

在書信的開頭，保羅嚴正地詛咒那些傳播另一種「福音」的人，那些傳播歪曲了福音的人；這句話語氣強烈，顯示保羅對真理絕不妥協。他深知，任何對福音的歪曲都不是小事，而是攸關靈魂得救的大事。

加拉太書 1：9 我們已經說了，現在我再說，若有人傳福音給你們，與你們以往所領受的不同，他該受詛咒！

我就當面反對他

43. 保羅的義怒不僅針對外來的假教師，也指向教會內部的偽善行為。他甚至公開責備使徒中的領袖彼得，因為彼得在面對外邦信徒時表現出虛偽的態度。

彼得原本和外邦弟兄一同吃飯，但當一些奉割禮的猶太人來到時，他卻退縮和疏遠外邦人，造成分裂和誤導。

保羅看見這種行為違背了福音的真理，便當面斥責他。

這些記載顯示，義怒並非無理的發作，而是對神的真理和教會的純潔所作出的正當反應。保羅的怒氣是聖潔

的，是為了保護信仰的核心不被污染。他的勇敢和直言，成為信徒在面對錯謬和偽善時的榜樣。

加拉太書提醒我們，在面對屬靈危機時，沉默不是美德、妥協不是智慧。有時候，我們需要像保羅一樣，以愛為動機、以真理為根基，勇敢地發出義怒，為福音爭戰、為教會守望。

加拉太書 2:11 後來，磯法到了安提阿，因為他有可責之處，我就當面反對他。



經文引自《和合本修訂版》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

感謝我好友黃廣鴻弟兄贊助這福音冊子的印刷費，張添來弟兄校對。

版權所有 © 2025 李國慶。出版日期2025年10月。此福音冊子免費贈閱，歡迎索取。

作者簡介：李國慶弟兄，現職律師，兼教會執事，亦是在職傳道人。他著有一系列逾六十本福音及末世預言冊子，包括：

聖經預言/末世預言簡介

1. 耶穌的回來
2. 核武大戰
3. 時代終結 倒數開始
4. 耶穌的再臨 反猶太主義
5. 末日大決戰（哈米吉多頓）
6. 敵基督
7. 從聖經節日 看神的救恩
8. 彌賽亞釘十字架 舊約預言的應驗
9. 耶和華的僕人 擔負世人罪孽
10. 上帝選民 天才民族

聖經真理簡介

1. 耶穌的福音
2. 快樂
3. 耶和華是我的牧者
4. 阿爸，父！
5. 神就是愛和神的憤怒
6. 復活
7. 神恩浩大
8. 耶穌釘十字架 祂的心路歷程
9. 讚美神
10. 憂慮
11. 平安
12. 良言如蜜糖 言語的罪
13. 主禱文
14. 悔改
15. 智慧
16. 禱告和感恩
17. 謙卑 美德中的美德
18. 婦女權益
19. 行公義，好憐憫
20. 神愛世人
21. 神的獎賞

22. 世界大書 生命之書
23. 怎樣禱告
24. 神的羔羊
25. 神最恨惡的罪 是什麼罪？
26. 知足常樂
27. 盼望 靈魂的錨
28. 耶穌的受難 驚天動地的故事
29. 耶穌的禱告 奉主名求的意義
30. 以神為樂 如鹿切慕溪水
31. 敬畏耶和華 是智慧的開端
32. 敬拜神
33. 終極恐怖 不要到我這裏來
34. 彼此饒恕
35. 新天新地 無窮福樂
36. 順服神 順服的祝福

聖經故事簡介

1. 無知的財主
2. 浪子的比喻
3. 財主和拉撒路
4. 青年財主
5. 神的饒罰 法利賽人和稅吏的禱告
6. 彼得 三次不認主
7. 亞當夏娃 伊甸園的故事

聖經人物簡介

1. 所羅門王的一生
2. 先知以利沙
3. 神人以利沙
4. 基甸
5. 參孫大力士
6. 先知約拿
7. 路得記
8. 約伯記

他亦創立了以下福音平台：

1. YouTube 頻道：「末世預言－福音頻道」；
2. 官方網站：「末世預言－福音網站」。

透過文字和媒體，他致力於宣揚真理，引領人認識主耶穌基督。

