

# 1.4

## FRIDAY

### 創世記

#### 4:1-26

上主就警告該隱：「你為甚麼生氣？為甚麼皺著眉頭呢？你要是做了該做的事，自然會顯出笑容（「你自然會顯出笑容」或譯「我自然會接受你的祭物」），但因為你做了不該做的事，罪已經埋伏在你門口。罪要控制你，可是你必須制服罪。」後來，該隱對他弟弟亞伯說：「我們到田野去走走吧（「我們到田野去走走吧」是根據一些古譯本，希伯來文沒有這一句）！」他們在田野的時候，該隱對弟弟下手，把他殺死。（創世記4:6-8）

## 為什麼生氣呢？

手足之間難免有些愛恨情仇，但該隱的問題分外嚴重。上主為何喜歡弟弟亞伯的祭物，卻不喜歡該隱的祭物，經文裡並沒有明說，但其實上主一直關注著該隱，也察覺該隱的怒氣和躁動，於是問他「你為甚麼生氣？」要求該隱思考自己做了什麼事情，並勸他「你必須要制服罪」，可惜，該隱依然鑄下大錯。

有情緒並不是罪，殺人卻是無庸置疑的罪；一起長大的兄弟，最後卻成了兇殺案的加害者與受害者，真是令人不勝唏噓。更叫人難過的是，這種親人之間拔刀相向的悲劇，千百年來是層出不窮。

若是有負面情緒發生，我們不需要忽略它或否定它，而是要好好地面對它、了解它，能正確的處理情緒，才能冷靜下來反省自己的問題。當我們陷入某些情緒裡時，千萬不要貿然做出什麼決定或行動，停下來多想一想，找人聊聊，或尋求專業的諮詢，免得像該隱一樣，「罪已經埋伏在你門口」，還開門迎向罪惡。

## 在衝突中遇見愛 主日學老師培育



在主日學老師靈命培育生活營中，擁有豐富諮商協談經驗的王榮義牧師指出，與人發生衝突時，往往會陷入不舒服的情緒中，「這時可重新檢視自己是不是還有沒處理的傷口（地雷）被對方踩到了？」他說，衝突是一個機會，讓自己誠實面對過往的傷口，祈求上主用祂的愛來修護。（全文報導請至TCNN）

親愛的上主，求祢賜我智慧，讓我能正確處理、抒發我的情緒，使我不被怒氣蒙蔽，而說氣話、做傻事。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。