

門徒訓練+概要

屬靈帶領基要
帶領指南

饒恕與和好

第三課：憤怒與驕傲

導論

這一課是門徒訓練概要裡**饒恕與和好**單元的一部分。在我們生命中接受神的饒恕，並將這一份饒恕延伸到他人身上並不容易，因為饒恕他人與我們的自然傾向是相悖的。但是當我們容許神改變我們的心思意念時，我們就可以經歷到與神以及與他人和好。本課程將探索饒恕的聖經基礎、和好所需要的過程，以及如何使人與他人和平共處。課程中也將考察人與人之間，或在群體的成員之間所需要的饒恕。

對象

這一系列課程的物件是在信仰上邁向成熟並渴望事奉神的信徒。這些課程對牧者、教會帶領人、導師或教師尤其有幫助，對希望增進自己與神關係的人也有益處。

帶領指南是要說明組長預備課程，可同時和門徒訓練概要的其他材料一起結合運用。請訪問我們的網站 www.dechinese.org。

經文引用自中文聖經新標點和合本。允許使用。版權所有。

所有其他內容版權歸©2019 加拿大環球廣播所有，只要是為了傳福音並且不對所使用的材料收費，可以自由使用。查看更多許可證詳細資訊，請訪問 www.discipleshipessentials.org/licensing。



饒恕與和好

第三課：憤怒與驕傲

目的

本課將考察在饒恕與和好過程中可能會遇到的障礙，並瞭解如何在神的幫助下戰勝它們。憤怒與驕傲會攔阻饒恕，破壞我們與神兒女的和好與合一。

帶領指南

要完成饒恕與和好並不是單說一句“我原諒你”那麼簡單，而是要實際在心態和行為上做改變。為了達標，得消除一路上會遇到的所有阻礙，這並不容易。其中最困難的阻礙就是對加害者的憤怒。在某些文化中，這種憤怒是可以接受的，甚至被視為是對上帝公義的虔誠表現。但我們必須小心地看待憤怒：因為它其實算是一種論斷。如果我們不謹慎處理，我們可能會尋求復仇和報復，並將這些行為合理化為正義或神聖的事情。同樣地，驕傲也會成為尋求或給予饒恕過程中的阻礙。如果你有一些來自於你自己的生活或社群當中的故事，可以說明在饒恕過程中驕傲和憤怒所產生的障礙，請與組員分享。若沒有相關故事相佐，這個主題會變得比較理論性。

開場

(選擇兩或三個問題)

- ❖ 旁人有哪些相對不重要的習慣會惹你生氣？為什麼一個小小的冒犯可能會引起一個人暴怒，但對另外一個人卻無所謂呢？
- ❖ 你生氣的時候是什麼樣子？你會把憤怒留在自己心裡嗎？還是會大吼大叫、捶胸頓足？你如何分辨出自己生氣了？
- ❖ 我們以不同的方式使用“驕傲”這個詞，有時候用來表達對我們的成就、我們的國家、或我們的家庭等等的喜悅。但過份的自我驕傲、缺乏謙卑，則常會被視為是負面的。這兩者有何不同？驕傲有分好壞嗎？
- ❖ 憤怒或驕傲可能為我們的生活帶來任何正面的價值嗎？



研讀

從以下幾點來指導組員

教導：

- ❖ **憤怒與驕傲是和好的障礙：**想像一下有人來找你，請求你饒恕他。雖然知道神命令我們要饒恕人，但有什麼東西會阻礙你去饒恕嗎？當我們不願意饒恕某人（或不願請求別人饒恕我們）時，往往是因為我們的憤怒或驕傲阻止了我們這樣做。當我們對一個人仍然懷有怒氣時，要饒恕他相當困難；而當我們心裡仍有驕傲時，要真正請求他人饒恕也幾乎是不可能的。
 - 請閱讀下列經文，這些經文如何說到憤怒和驕傲會限制我們愛他人、及與他人和好的能力？
 - 傳道書 7:9
 - 雅各書 1:19-20
 - 箴言 15:18
 - 彼得前書 3:11

提問：

在罪已經破壞了一段關係之後，還有什麼其他的情緒或態度，會影響我們無法去愛跟和好？

為什麼撒但會試圖阻止我們彼此和好，而他可能會使用的一些工具是什麼？

有任何健康的憤怒表達方式嗎？還是說，表達憤怒就一定是負面的？

- ❖ **憤怒的問題：**憤怒是對於被認知為負面的東西所產生的強烈情緒反應。憤怒的核心其實是一種論斷。我們當然可以發怒，但是當我們失去自制力、大發雷霆，或者當我們習慣性地發怒時，危險就靠近了。
 - **憤怒常被放錯位置：**當我們把自己的論斷和憤怒指向人們（無論是個人或群體）時，我們就是在犯罪。神是世上唯一公義的法官，我們的論斷無論如何也無法達到完全。我們可以對罪、對撒但、或對世上的邪惡感到憤怒，但卻不能對人憤怒。在正確位置的義憤，可以幫助我們與世上的罪作戰，但放錯位置的憤怒卻會破壞關係。
 - **神的憤怒是公義的：**單單在羅馬書提到神的憤怒，就超過五十次！神憤怒是因為罪的緣故，因為罪是錯誤的，並且破壞了祂的創造。只有神是處於完美審判的位置，所以當祂憤怒時，祂並沒有犯罪。
 - **憤怒導向報復：**當我們在心裡論斷別人時，當我們在憤怒中試圖報復他們、以眼還眼時，我們就是在犯罪！我們雖渴望自行報復，但聖經告訴我們，報復只能單單由神來做。



- **憤怒就是論斷他人：**我們憤怒的緣由，常常是因為某人不能達到我們的期望。有時我們期望的事情也許是好的，例如父母期望孩子順服，或者妻子期望丈夫忠貞。但當這些期望沒有得到滿足時，我們心裡的怒氣就會升起，然後我們就論斷他們。
- **憤怒傷害他人：**當我們對某事感到憤怒時，我們會做出或說出一些我們通常不會做或說的事情，這可能包括肢體暴力或大聲吼叫傷人的話。當我們憤怒時，我們會很渴望用對方得罪我們的方式來報復他，或以某種方式懲罰他們。這些方式當然不是祝福，只會傷害他人。

任務：

將組員分成四組，每組各分配下面一段經文進行閱讀和討論，並使用下述問題作為引導，然後報告他們學到了什麼。或者如果你的組員不多，那就讓他們一起查考所有的經文。確保每個人都有機會分享他們的看法，並參與討論。

- 請閱讀以下經文：
 1. 雅各書 4:11-12
 2. 馬太福音 7:1-5
 3. 哥林多前書 6:1-8
 4. 羅馬書 2:1-3
- 請回答下列問題：
 - 我們可以論斷他人嗎？
 - 我們可以論斷誰？而我們又必須先做什麼？
 - 如果我們論斷他人會發生什麼事？
 - 當我們憤怒時，我們理智判斷的能力會產生什麼變化？
 - 論斷他人的目的是什麼？這個目的可以在憤怒的情況下完成嗎？請看雅各書 1:19-20。

教導：

- ❖ **與憤怒作戰：**我們應該學會抵擋憤怒，就像我們在生活中抵抗任何會導致犯罪的其他事情一樣。
 - **將憤怒擺在一邊：**憤怒會加劇犯罪性的論斷，這種論斷並不會通往愛、恩慈和饒恕。基於這個原因，我們必須認知到自己內心的憤怒，並儘快克制它。我們可以通過選擇恩慈和愛，而不是選擇報復和憤怒來完成這個任務。當憤怒變成一種習慣時，我們就會變成被罪所控制的憤怒者。
 - **瞭解憤怒產生的來源：**我們無法改變周遭的環境，也沒有權柄去改變他人，但我們可以改變在我們內心裡會觸發憤怒的東西。我們必須做自己憤怒的主人，瞭解它是來自於內在而非外在。我們可能會認為是別人“惹我們生氣”，但事實上憤怒只是我們因為他們所做的而產生的情緒反應，我們大可以選擇另一種反應，沒有人有能力可以決定我們的感受。



- **改變我們所能夠改變的：**憤怒通常顯示出我們渴望掌控，而不願讓神掌控的狀況。當有人不符合我們的期望時，若不是我們的期望不合理或甚至是錯誤的，那就是這個人的確沒有能力可以達到這些期望。既然我們不能改變別人，那麼我們就必須改變我們對這些期望的回應。如果我們有能力可以幫助他們下次做得更好，就應該用愛心幫助他們。
- **將愛付諸實踐：**當我們為那些傷害我們、激怒我們的人禱告時，報復的心就會被愛所取代。當我們接納他們，而不是對他們有更多要求時，我們就伸出了恩慈的手。愛與恩慈才會通往公義，這是憤怒和怒氣永遠達不到的。
 - 哥林多後書 10:3-5
 - 以弗所書 4:31
 - 以弗所書 4:26
- ❖ **驕傲的問題：**驕傲就是太自我中心，或是把自己想得過高，這是謙卑的相反。正如同喜歡論斷別人的人很容易生氣一樣，那些驕傲的人也很容易被冒犯，並發現自己既不可能饒恕別人，也不容易悔改，以致能被人饒恕。
 - **驕傲的人容易被得罪：**驕傲的人通常無法容忍別人說他任何負面的話，或對他做任何負面的事，因為他們認為自己是完美無缺的。如果我們不自視過高，我們就能忍受批評而不動怒。我們必須明白，我們是神所創造，是很有價值的，但我們的價值並不比別人高。我們的驕傲會激發紛爭，並會把可能只是很小的冒犯轉變成嚴重的問題。
 - 箴言 21:24；箴言 28:25
 - **驕傲的人無法饒恕，也無法接受饒恕：**當我們太自我中心時，便很難接受別人的饒恕，因為這等於是承認我們犯了錯。我們不喜歡承認自己的罪，驕傲使我們無法悔改與請求別人饒恕。驕傲同時也阻止了我們去饒恕別人，因為這樣做意味著，我們必須放棄因別人的冒犯而向他們討回公道的權利。
 - **驕傲的人無法給予他人恩慈：**那些通過神的恩典得到饒恕的人，能夠把這種恩慈和饒恕也轉送給他人。但如果我們充滿了驕傲，就無法在神面前承認自己的罪，也會以一種幾乎不可能達到的高標準要求他人，這會導致我們的內心更加憤怒。
- ❖ **與驕傲作戰：**我們每個人都要在一定程度上處理我們生命中的驕傲和憤怒。以下有一些實際可行的方法可與驕傲作戰，並帶領我們正確看待自己和周遭的環境。
 - **正確地看待自己：**記住，你是一個被神的恩典所拯救的罪人。我們必須把我們所擁有的任何公義或善行歸榮耀給耶穌，因為我們並不是靠自己的努力才擁有這些的！
 - 羅馬書 12:3
 - 加拉太書 6:3
 - 提多書 3:5



- **少提自己，多談他人：**要努力建立一種習慣，就是常常考慮他人的需要。當你忍不住想要誇耀自己時，請選擇讚美別人。多問問別人關於他們自己的問題，而不是一直談論你所做過的事情。這是需要練習的！
 - 箴言 27:2
 - 箴言 29:23
 - 馬太福音 12:36-37

- **將尊榮他人付諸實踐：**每天都尋找機會去服事他人——不論在自己家裡、在工作場所中、或在社區裡。瞭解他們的需求、明白他們正在經歷什麼、以及該如何讓他們的生活變得更好。立定心志要以利人的方式行事，這個習慣會幫助我們更能感同身受、更不自私。
 - 腓立比書 2:3
 - 羅馬書 12:10

- **選擇群體生活，而非隔離自我：**有時我們會誤以為自己比別人強，是因為我們不夠瞭解別人和他們的奮鬥過程。當我們自我隔離時，我們可能就會傻傻地認為我們優於別人。若能多花點時間與別人在一起，與他們分享深層的想法，就會發展出對彼此互益的友誼。
 - 歌羅西書 3:12-13
 - 加拉太書 6:2

- ❖ **對於憤怒與驕傲的實用建議：**我們的罪性與自私天性會毀壞我們生活中的關係。為了彼此修復，我們必須饒恕別人，因為基督已經饒恕了我們。當我們陷入憤怒的模式中時，饒恕會變得很困難，所以當我們察覺到內心的憤怒逐漸湧上時，以下有一些實用的建議：
 - **活動一下身體：**有時我們需要擺脫對他人行為的習慣性憤怒反應。當我們感到憤怒湧上來時，請避開正面衝突，可以離開現場出去散散步，以避免做一些傷害性的行為。憤怒的時候也可以做其他反應，例如仰起頭、而不是低下頭，搖搖你的手或頭，或者做點深呼吸，或者發出一些不帶情緒的聲音，例如清清喉嚨或說“嗯”。使用這種溫和的反應來緩和一下情緒，當你意識到憤怒在累積時，選擇不要做出負面的反應。

 - **重新聚焦：**閉上眼睛來阻擋引起憤怒的視覺刺激，這對有些人有幫助。或者深呼吸以緩和心跳並增加吸氧量，這對另一些人也有幫助。這將有助於我們保持冷靜。深呼吸的方法：
 - 請站立或坐直。
 - 通過你的鼻子吸氣，通過你的嘴呼氣。感覺你的肚子在脹大，慢慢呼吸。吸一口氣，數到三，然後呼氣，再數到三。
 - 重複幾次（至少 5 到 10 次）。



- **分辨你想要什麼：**確認到底是什麼讓你感到憤怒，你想要什麼卻沒有得到？你本希望事情如何發生？把它們寫在一張紙上。要寫得儘量具體一點，然後判斷一下你的期望是否不切實際。記住你所能改變的只有自己，而不是他人！
- **用積極想法取代替極想法：**當你覺得關於某人的負面想法一直進入你的意念中，要選擇換用一些正面的態度來思想他，並大聲說出這些想法。如果是他的罪行引起了你的憤怒，請指出那項罪，並記住耶穌基督的犧牲已經救贖了罪人。求神親自對付那罪，並使罪人悔改。
- **禱告：**把你的怒氣交給神，並求祂賜給你平安。要記住，你同樣也可能傷害別人，所以要仰賴神的恩典和饒恕。求神賜你愛來愛別人，賜你耐心來對待別人，也賜你機會來服事別人。

探討

- ❖ 我們應該對世界上的罪和不公做出什麼反應？有些人認為憤怒是好事，因為它激勵我們去與罪作戰。還有什麼其他的情緒反應也會產生相同的影響？（例如同情心、悲傷、同理心、或愛？）
- ❖ 當你生氣的時候，什麼會讓你平靜下來？有沒有哪句聖經經文，你可以背誦來提醒你如何正確反應？
- ❖ 為什麼有時請求他人饒恕、或者饒恕某個請求我們饒恕的人是困難的？對此，你能做些什麼呢？

祈禱

以禱告結束這一課。祈求每個組員都能清楚地看到憤怒和驕傲在他們的生活中所扮演的角色，並祈求他們能期望從中得到釋放。祈求他們不要成為易怒的人，不要受情緒所控制，而能被真理帶領。祈求他們可以看到憐憫之心和饒恕之靈的價值。