

门徒训练+概要

属灵带领基要
研读指南

饶恕与和好

第三课：愤怒与骄傲

导论

这一课是门徒训练概要里 *饶恕与和好* 单元的一部分。在我们生命中接受神的饶恕，并将这一份饶恕延伸到他人身上并不容易，因为饶恕他人与我们的自然倾向是相悖的。但是当我们容许神改变我们的意思意念时，我们就可以经历到与神以及与他人和好。本课程将探索饶恕的圣经基础、和好所需要的过程，以及如何使人与他人和平共处。课程中也将考察人与人之间，或在群体的成员之间所需要的饶恕。

这份研读指南的目的，是要帮助各位对特定的课程进行更深入的探索。本课程可与其他的门徒训练概要课程教材，如影音资源等一起结合运用。请访问我们的网站 www.dechinese.org。

经文引用自中文圣经新标点和合本。允许使用。版权所有。

所有其他内容版权归©2019 加拿大环球广播所有，只要是为了传福音并且不对所使用的材料收费，可以自由使用。查看更多许可证详细信息，请访问 www.discipleshipessentials.org/licensing。



饶恕与和好

第三课：愤怒与骄傲

关于本课程

本课将考察在饶恕与和好过程中可能会遇到的障碍，并了解如何在神的帮助下战胜它们。愤怒与骄傲会拦阻饶恕，破坏我们与神儿女的和好与合一。

要让你知道.....

要完成饶恕与和好并不是单说一句“我原谅你”那么简单，而是要实际在心态和行为上做改变。为了达标，得消除一路上会遇到的所有阻碍，这并不容易。其中最困难的阻碍就是对加害者的愤怒。在某些文化中，这种愤怒是可以接受的，甚至被视为是对上帝公义的虔诚表现。但我们必须小心地看待愤怒：因为它其实算是一种论断。如果我们不谨慎处理，我们可能会寻求复仇和报复，并将这些行为合理化为正义或神圣的事情。同样地，骄傲也会成为寻求或给予饶恕过程中的阻碍。从圣经的角度来看待骄傲和愤怒，可帮助你带着神的智慧来处理它们，完成和好的目的。

起步

1. 你生气的时候是什么样子？你会把愤怒留在自己心里吗？还是会大吼大叫、捶胸顿足？你如何分辨出自己生气了？
2. 我们以不同的方式使用“骄傲”这个词，有时候用来表达对我们的成就、我们的国家、或我们的家庭等等的喜悦。但过份的自我骄傲、缺乏谦卑，则常会被视为是负面的。这两者有何不同？骄傲有分好坏吗？



研读

❖ **愤怒与骄傲是和好的障碍：**想象一下有人来找你，请求你饶恕他。虽然知道神命令我们要饶恕人，但有什么东西会阻碍你去饶恕吗？当我们不愿意饶恕某人（或不愿请求别人饶恕我们）时，往往是因为我们的愤怒或骄傲阻止了我们这样做。当我们对一个人仍然怀有怒气时，要饶恕他相当困难；而当我们心里仍有骄傲时，要真正请求他人饶恕也几乎是不可能的。

- 请阅读下列经文，这些经文如何说到愤怒和骄傲会限制我们爱他人、及与他人和好的能力？

传道书 7:9	
雅各书 1:19-20	
箴言 15:18	
彼得前书 3:11	

- 在罪已经破坏了一段关系之后，还有什么其他的情绪或态度，会影响我们无法去爱跟和好？

- 为什么撒但会试图阻止我们彼此和好，而他可能会使用的一些工具是什么？



❖ **愤怒的问题：**愤怒是对于被认知为负面的东西所产生的强烈情绪反应。愤怒的核心其实是一种论断。我们当然可以发怒，但是当我们失去自制力、大发雷霆，或者当我们习惯性地发怒时，危险就靠近了。

- **愤怒常被放错位置：**当我们把自己的论断和愤怒指向人们（无论是个人或群体）时，我们就是在犯罪。神是世上唯一公义的法官，我们的论断无论如何也无法达到完全。我们可以对罪、对撒但、或对世上的邪恶感到愤怒，但却不能对人愤怒。在正确位置的义愤，可以帮助我们世上的罪作战，但放错位置的愤怒却会破坏关系。
- **神的愤怒是公义的：**单单在罗马书提到神的愤怒，就超过五十次！神愤怒是因为罪的缘故，因为罪是错误的，并且破坏了祂的创造。只有神是处于完美审判的位置，所以当祂愤怒时，祂并没有犯罪。
- **愤怒导向报复：**当我们在心里论断别人时，当我们在愤怒中试图报复他们、以眼还眼时，我们就是在犯罪！我们虽渴望自行报复，但圣经告诉我们，报复只能单单由神来做。
- **愤怒就是论断他人：**我们愤怒的缘由，常常是因为某人不能达到我们的期望。有时我们期望的事情也许是好的，例如父母期望孩子顺服，或者妻子期望丈夫忠贞。但当这些期望没有得到满足时，我们心里的怒气就会升起，然后我们就论断他们。
- **愤怒伤害他人：**当我们对某事感到愤怒时，我们会做出或说出一些我们通常不会做或说的事情，这可能包括肢体暴力或大声吼叫伤人的话。当我们愤怒时，我们会很渴望用对方得罪我们的方式来报复他，或以某种方式惩罚他们。这些方式当然不是祝福，只会伤害他人。
- 请阅读马太福音 7:1-5；雅各书 4:11-12；罗马书 2:1-3，并回答以下问题：

我们可以论断他人吗？	
我们可以论断谁？ 而我们又必须先做什么？	
如果我们论断他人会发生什么事？	
当我们愤怒时，我们理智判断能力会产生什么变化？	



❖ **与愤怒作战：**我们应该学会抵挡愤怒，就像我们在生活中抵抗任何会导致犯罪的其他事情一样。

➤ 当愤怒涌上来、需要控制住的时候，你该做什么？

以下步骤可以帮助我们愤怒作战：

- **将愤怒摆在一边：**愤怒会加剧犯罪性的论断，这种论断并不会通往爱、恩慈和饶恕。基于这个原因，我们必须认知到自己内心的愤怒，并尽快克制它。我们可以通过选择恩慈和爱，而不是选择报复和愤怒来完成这个任务。当愤怒变成一种习惯时，我们就会变成被罪所控制的愤怒者。
- **了解愤怒产生的来源：**我们无法改变周遭的环境，也没有权柄去改变他人，但我们可以改变在我们内心里会触发愤怒的东西。我们必须做自己愤怒的主人，了解它是来自于内在而非外在。我们可能会认为是别人“惹我们生气”，但事实上愤怒只是我们因为他们所做的而产生的情绪反应，我们大可以选择另一种反应，没有人有能力可以决定我们的感受。
- **改变我们能够改变的：**愤怒通常显示出我们渴望掌控，而不愿让神掌控的状况。当有人不符合我们的期望时，若不是我们的期望不合理或甚至是错误的，那就是这个人的确没有能力可以达到这些期望。既然我们不能改变别人，那么我们就必须改变我们对这些期望的回应。如果我们有能力可以帮助他们下次做得更好，就应该用爱心帮助他们。
- **将爱付诸实践：**当我们为那些伤害我们、激怒我们的人祷告时，报复的心就会被爱所取代。当我们接纳他们，而不是对他们有更多要求时，我们就伸出了恩慈的手。爱与恩慈才会通往公义，这是愤怒和怒气永远达不到的。
- 以下经文对我们说了哪些关于将爱付诸实践的行动？

哥林多后书 10:3-5	
以弗所书 4:31	
以弗所书 4:26	



❖ **骄傲的问题：**骄傲就是太自我中心，或是把自己想得过高，这是谦卑的相反。正如同喜欢论断别人的人很容易生气一样，那些骄傲的人也很容易被冒犯，并发现自己既不可能饶恕别人，也不容易悔改，以致能被人饶恕。

- **骄傲的人容易被得罪：**骄傲的人通常无法容忍别人说他任何负面的话，或对他做任何负面的事，因为他们认为自己是完美无缺的。如果我们不自视过高，我们就能忍受批评而不动怒。我们必须明白，我们是神所创造，是很有价值的，但我们的价值并不比别人高。我们的骄傲会激发纷争，并会把可能只是很小的冒犯转变成严重的问题。神的话语如何谈论骄傲？

箴言 21:24	
箴言 28:25	

- **骄傲的人无法饶恕，也无法接受饶恕：**当我们太自我中心时，便很难接受别人的饶恕，因为这等于是承认我们犯了错。我们不喜欢承认自己的罪，骄傲使我们无法悔改与请求别人饶恕。骄傲同时也阻止了我们去饶恕别人，因为这样做意味着，我们必须放弃因别人的冒犯而向他们讨回公道的权利。
- **骄傲的人无法给予他人恩慈：**那些通过神的恩典得到饶恕的人，能够把这种恩慈和饶恕也转送给他人。但如果我们充满了骄傲，就无法在神面前承认自己的罪，也会以一种几乎不可能达到的高标准要求他人，这会导致我们的内心更加愤怒。
- 如何察觉出在自己生命中的骄傲迹象？骄傲通过哪些微妙的方式，在我们的生命中出现？

❖ **与骄傲作战：**我们每个人都要在一定程度上处理我们生命中的骄傲和愤怒。以下有一些实际可行的方法可与骄傲作战，并带领我们正确看待自己和周遭的环境。

- **正确地看待自己：**记住，你是一个被神的恩典所拯救的罪人。我们必须把我们所拥有的任何公义或善行归荣耀给耶稣，因为我们并不是靠自己的努力才拥有这些的！



- 请阅读罗马书 12:3；加拉太书 6:3；提多书 3:5，你从这些经文中学习到什么？

- **少提自己，多谈他人：**要努力建立一种习惯，就是常常考虑他人的需要。当你忍不住想要夸耀自己时，请选择赞美别人。多问问别人关于他们自己的问题，而不是一直谈论你所做过的事情。这是需要练习的！

- 请阅读箴言 27:2；箴言 29:23；马太福音 12:36-37，神的话语给了我们哪些关于多考虑他人的建议？

- **将尊荣他人付诸实践：**每天都寻找机会去服事他人——不论在自己家里、在工作场所中、或在社区里。了解他们的需求、明白他们正在经历什么、以及该如何让他们的生活变得更好。立定心志要以利人的方式行事，这个习惯会帮助我们更能感同身受、更不自私。

- 请阅读腓立比书 2:3；罗马书 12:10，关于尊荣他人这个主题，神的话语告诉我们什么？

- **选择群体生活，而非隔离自我：**有时我们会误以为自己比别人强，是因为我们不够了解别人和他们的奋斗过程。当我们自我隔离时，我们可能就会傻傻地认为我们优于别人。若能多花点时间与别人在一起，与他们分享深层的想法，就会发展出对彼此互益的友谊。

- 请阅读歌罗西书 3:12-13；加拉太书 6:2，以瞭解为何群体生活是必要的？



结论

- ❖ 愤怒是对于被认知为负面的东西所产生的强烈情绪反应，并且是一种论断的情绪反应。
- ❖ 愤怒会使我们失去自我控制，不公正地论断他人，并缺乏自我省察，因此我们应当小心限制我们的怒气。
- ❖ 我们的愤怒常常源自于未得到满足的期待，当我们省察出我们愤怒的来源时，就可以采取适当的行动。当愤怒被挪走，我们就更能够饶恕他人，以及接受他人的饶恕。
- ❖ 骄傲阻止我们对他人仁慈或阻止我们接受饶恕。我们必须消除不健康的骄傲，以便与他人和好。
- ❖ 当我们多考虑他人、尊荣他人、以及选择群体生活而非隔离自我的时候，我们就能战胜那导致关系破碎的骄傲。

反思性问题

1.

我们应该对世界上的罪和不公做出什么反应？有些人认为愤怒是好事，因为它激励我们去与罪作战。还有什么其他的情绪反应也会产生相同的影响？（例如同情心、悲伤、同理心、或爱呢？）

2.

为什么有时请求他人饶恕、或者饶恕某个请求我们饶恕的人是困难的？对此，你能做些什么呢？