

門徒訓練+概要

屬靈帶領基要
研讀指南

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。

這份研讀指南的目的，是要說明各位對特定的課程進行更深入的探索。本課程可與其他的門徒訓練概要課程教材，如影音資源等一起結合運用。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

關於本課程

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。

要讓你知道.....

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。從聖經的角度來看待驕傲和憤怒，可幫助你帶著神的智慧來處理它們，完成和好的目的。

起步

1. 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？
2. 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？



研讀

❖ **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	

- 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？



- ❖ **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。
 - 請閱讀馬太福音 7:1-5；雅各書 4:11-12；羅馬書 2:1-3，並回答以下問題：

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，我們理智判斷能力會產生什麼變化？	



❖ **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。

➤ 當憤怒湧上來、需要控制住的時候，你該做什麼？

以下步驟可以說明我們與憤怒作戰：

- **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。
- 以下經文對我們說了哪些關於將愛付諸實踐的行動？

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。神的話語如何談論驕傲？

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。
- 如何察覺出在自己生命中的驕傲跡象？驕傲通過哪些微妙的方式，在我們的生命中出現？

❖ **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！



- 請閱讀羅馬書 12:3；加拉太書 6:3；提多書 3:5，你從這些經文中學到什麼？

- **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！

- 請閱讀箴言 27:2；箴言 29:23；馬太福音 12:36-37，神的話語給了我們哪些關於多考慮他人的建議？

- **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。

- 請閱讀腓立比書 2:3；羅馬書 12:10，關於尊榮他人這個主題，神的話語告訴我們什麼？

- **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。

- 請閱讀歌羅西書 3:12-13；加拉太書 6:2，以瞭解為何群體生活是必要的？



結論

- ❖ 憤怒是對於被認知為負面的東西所產生的強烈情緒反應，並且是一種論斷的情緒反應。
- ❖ 憤怒會使我們失去自我控制，不公正地論斷他人，並缺乏自我省察，因此我們應當小心限制我們的怒氣。
- ❖ 我們的憤怒常常源自於未得到滿足的期待，當我們省察出我們憤怒的來源時，就可以採取適當的行動。當憤怒被挪走，我們就更能夠饒恕他人，以及接受他人的饒恕。
- ❖ 驕傲阻止我們對他人恩慈或阻止我們接受饒恕。我們必須消除不健康的驕傲，以便與他人和好。
- ❖ 當我們多考慮他人、尊榮他人、以及選擇群體生活而非隔離自我的時候，我們就能戰勝那導致關係破碎的驕傲。

反思性問題

1.

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、或愛呢？）

2.

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？