

第三課

[忿怒和苦毒]

忿怒與苦毒對聖經上所說的愛與和睦的關係,與在基督裡的成長都有很大的損害.若不除去忿怒與苦毒,會使聖靈擔憂,讓撒但有機可乘,攔阻你向人作見證.還有也會破壞團結,使人灰心.

請將下列經文讀過並以自己的話再寫一次:

太 5:16 「你們的光也當這樣照在人前,叫他們看見你們的好行為,便將榮耀歸給你們在天上的父。」

羅 14:19 「所以,我們務要追求和睦的事與彼此建立德行的事。」

林前 13:4-5 「愛是恆久忍耐,又有恩慈,愛是不嫉妒,愛是不自誇,不張狂,5 不做害羞的事,不求自己的益處,不輕易發怒,不計算人的惡,」

林後 2:10-11 「你們赦免誰,我也赦免誰。我若有所赦免的,是在基督面前為你們赦免的,免得撒旦趁著機會勝過我們,因我們並非不曉得他的詭計。」

弗 4:1-3 「我為主被囚的勸你們:既然蒙召,行事為人就當與蒙召的恩相稱,2 凡事謙虛、溫柔、忍耐,用愛心互相寬容,3 用和平彼此聯絡,竭力保守聖靈所賜合而為一的心。」

弗 4:26-27 「生氣卻不要犯罪,不可含怒到日落,27 也不可給魔鬼留地步。」
31-32 「一切苦毒、惱恨、憤怒、嚷鬧、毀謗,並一切的惡毒*,都當從你們中間除掉;
32 並要以恩慈相待,存憐憫的心,彼此饒恕,正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」

1. 神的觀點:

當忿怒急速發作或傾倒出來時,都是因為人的心_____了耶穌,讓_____管理的現象,是與基督相反,也違反聖經的教訓.

- 加 5:19-21 “ 情慾的事、都是顯而易見的 . 就如姦淫、污穢、邪蕩、拜偶像、邪術、仇恨、爭競、忌恨、惱怒、結黨、紛爭、異端、嫉妒、〔有古卷在此有兇殺二字〕醉酒、荒宴等類、我從前告訴你們、現在又告訴你們、行這樣事的人、必不能承受神的國。”
- 西 3:8 “ 但現在你們要棄絕這一切的事、以及惱恨、忿怒、惡毒〔或作陰毒〕、毀謗、並口中污穢的言語。”
- 雅 1:19-20 “ 我親愛的弟兄們、這是你們所知道的 . 但你們各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒 . 因為人的怒氣、並不成就神的義。”

苦毒與忿怒有關係,乃是表示人的心中對於神的主權_____.苦毒只是為_____,而不願意討神喜悅而產生的.

- 羅 3:10-18 “ 就如經上所記、『沒有義人、連一個也沒有 . 沒有明白的、沒有尋求神的 . 都是偏離正路、一同變為無用 . 沒有行善的、連一個也沒有。他們的喉嚨是敞開的墳墓 . 他們用舌頭弄詭詐 . 嘴唇裏有虺蛇的毒氣 . 滿口是咒罵苦毒 . 殺人流血他們的腳飛跑 . 所經過的路、便行殘害暴虐的事 . 平安的路、他們未曾知道 . 他們眼中不怕神。』”
- 來 12:15 “ 又要謹慎、恐怕有人失了神的恩 . 恐怕有毒根生出來擾亂你們、因此叫眾人沾染污穢 . ”

2. 我們的盼望:

既然是神吩咐我們要_____忿怒與苦毒,我們就有_____做得到的.

(詩 37:8; 弗 4:31; 西 3:8; 林前 10:13; 來 2:17-18, 4:15-16)

對於那些我們認為是我們的_____,我們不必去_____或_____(根據詩三七 23, 八四 11-12; 彼前二 19-25), 因為 神叫萬事都互相效力, 叫愛他和屬於他的人得益處 (羅八 28-29)。既然是神吩咐我們要脫去忿怒與苦毒,也必定是我們作得到的:

3. 我們應該做的改變:

你要_____自己的心(箴 25:28),要_____地動怒(雅 1:19),_____對付忿怒(弗 4:26-27),你要_____忿怒,苦毒,暴躁,分爭,出口傷人,爭鬥,記仇(馬太 5:21-22; 林前 13:5; 弗 4:31; 提前 2:8)卻要_____忍耐,良善,謙卑,彼此包容,存憐憫的心,彼此饒恕與自制(弗 4:31-32; 西 3:12-14)

4. 我們應該有的生活實踐:

4-1 聖經中因忿怒和苦毒所引起不合聖經反應的例子

A 該隱在忿怒中殺死了他的兄弟,結果在地上流離飄蕩(創四 5-8、11-12)。

B 西緬和利未是任性的人,在暴怒中謀殺他人,結果使他們家人分散(創四九 5-7)。

C 掃羅王在怒中想要殺他的長子(撒下二十 30-33)。

D 乃縵在怒中拒絕服從一個使他的大麻瘋得醫治的簡單吩咐,然而當他終於照著去行後,就得到了醫治(王下五 10-14)。

E 當烏西雅因對耶和華不忠,受到眾祭司指責而發怒時,他就患大麻瘋一直到死(代下二六 16-23)。

F 約拿看見神憐憫尼尼微人,就極為不悅且發怒,神責備他使他謙卑下來(拿四 1-11)。

G 西門在苦毒之中想要買神的權柄,被彼得公開責備(徒八 14-24)。

4-2 對付忿怒和苦毒的一些不合聖經的方式

A 你在烈怒中大發脾氣,對人或物動口或動手(忽視箴十六 32; 太七 12; 羅十四 19; 林前十三 4-5; 加五 19-20、22-23; 西三 17 的教訓)。

B 你以擊打枕頭,摔電視,(或其他無生命的東西)來發洩你的怒氣(怒氣發作),同時在想著(或說出)你心懷忿怒或苦毒的人(忽視詩十九 14; 林後十 5; 腓二

3-4，四 8-9；西三 2 的教訓)。

C 你在工作時 (在老闆面前)、在教堂裡 (在基督徒前) 對你的脾氣有約束，但是在家人面前 (就是你所親愛的人) 則少有或沒有約束 (忽視箴二五 28；太五 13-16，七 12；羅十二 9，十四 13；林前十三 4-5；加五 19-20、22-23；弗四 1-3 的教訓)。

D 你盡力發洩自己忿怒的情緒，卻未能對付你發怒的罪因 (忽視撒下十六 7；可七 20-23；提前四 8 的教訓)。

E 你在擁擠的交通中，脾氣發作而按喇叭、扔東西、向別人嚷叫、出現壞的思想及口出污穢之言 (忽視箴十六 32；太五 16，七 12；林前十三 4-5；加五 19-20、22-23；腓四 8-9；西三 17 的教訓)。

F 你內心激怒而變得心懷苦毒 (忽視詩十九 14；箴二五 28；腓四 8-9；來十二 15 之教訓)。

G 你出口攻擊或譏諷逼迫你或利用你的人 (忽視太五 10-12、38-48；羅十二 17-21，十三 10，十四 19，十五 2，弗四 29、31-32；彼前二 20-25，三 8-9 的教訓)。

H 為了使自己「感情得以表白」，你就與人講論自己的忿怒或苦毒，使壓抑的情緒得以釋放 (精神發洩) (忽視太十五 18；林後五 17；加五 17-25；腓二 3-4，三 13-14，四 8-9 的教訓)。

I 你否認 (壓抑情緒) 自己在發怒或心懷苦毒 (忽視弗四 15、25；雅三 14，五 16；約壹一 8-10 的教訓)。

J 你寫含報復心理的信以表達你的忿怒或苦毒，卻不寄出去 (綜合「發洩怒氣」和「精神發洩」)。(忽視太五 22-24，44；可十一 25-26；羅十二 9-21，十四 10-12；弗四 29；腓二 3-4，四 8-9 的教訓)。

K 你認為自己的忿怒是「義怒」，苦毒為「有理」，卻不以聖經來省察自己的忿怒和苦毒，也不作出適當的反應 (忽視賽五 20-21，五五 7-9；太七 1-5；弗四 31；來十二 15；雅一 19-25，三 13-四 2 的教訓)。

4-3 一些不合聖經的忿怒或苦毒的理由

A 你責怪別人或他們的行為，說那是你發怒和心懷苦毒的原因（忽視結十八 20；可七 20-23；林前十 13；弗四 31-32；西三 12-14 的教訓）。

B 你認為自己的忿怒或苦毒是因為過去、目前，甚至未來的事所造成的（忽視太十五 18-19；羅五 3-5，八 28-29；雅一 2-4 的教訓）。

練習：列出曾經使你忿怒或苦毒的情況或關係，定出一個在這些情況之下你的屬聖經原則的計劃。

我忿怒的對象	使我忿怒的原因	我當時表現忿怒的方法	聖經中所提供我應有的作法

5. 聖經中的忿怒觀:

5-1. 人的忿怒是正常的現象並不一定是 _____ 的。(馬可 3:5)因為這是人們受造原有的性情。

5-2. 人的忿怒可能從 _____ 的觀念來的。¹ 神是公義,全能,全在與全知,但是神也有憤怒,因為祂有公義,當祂的公義不能得到伸張,或是看見違背祂公義本質的事,祂會以憤怒回應那些敵擋祂公義本質的事。但是人們的正義感經常是受到罪的影響,以至於,當人為著某事發怒時,可能出於受威脅,利益受剝奪,或是私慾受到阻擋等。

5-3. 人的忿怒經常引發 _____ 的行為。²

罪性的忿怒經常以以下的方式表現出來:

- a. 報復
- b. 言語暴力
- c. 說了不該說的話
- d. 該說的話沒有說出來

5-4. 人的忿怒可以制服

- a. 忿怒須要被認定
- b. 發飆必須要被自制³
- c. 認錯與饒恕必須要被運用出來⁴
- d. 報復行動也要被制止⁵

6. 忿怒的起因:

6-1. 生理因素⁶

6-2. 不公正的待遇

6-3. 挫折

6-4. 傷害與逼迫

6-5. 學來的。⁷

¹ For a further discussion of these ideas see John T.Hower, "The Misunderstanding and Mishandling of Anger." *Journal of Psychology and Theology* 2 (Fall 1974); pp.269-275

² This view is expressed in the NIV Study Bible Commentary on Eph 4:26

³ 箴 15:28

⁴ 約壹 1:9; 雅 5:16; 馬太 6:12; 18:21-22,33-35

⁵ 箴 16:32

⁶ Carol Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion* (Simon and Schuster, 1982)

⁷ Cited in Tavris, *Anger*. Ch.2

7. 忿怒所帶來的影響:

7-1. 忍住 Holding back

7-2. 壓抑 Turning Inward

7-3. 發飆 Acting Out

a. Direct Aggression.⁸正面的侵略b. Passive Aggression: 你給我記得!⁹

c. Redirected Aggression: 踢貓症

7-4. 面對我的怒火

如何幫助人面對怒火

a. 幫助他____ __他心中的怒火

b. 幫助他____ __他的怒氣¹⁰

c. 幫助他____ __忿怒的來源

- 是什麼讓我覺得怒火中燒？
- 為什麼我會覺得火大而不是「擔心」或是「煩惱」？
- 是我沒搞清楚就搶先下結論還是那人真的把我惹火了？
- 在這當中有什麼讓我覺得受威脅以致讓我害怕或不如？
- 是因為我有不切實際的期待導致我心中的怒火嗎？
- 其他人,包括那惹火我的那人怎樣看這情況呢？
- 對這樣情況還有其他的觀點？
- 還有什麼我可以做的能改變局面,以至於可以減少我的怒氣？

d. 注意在 _____ , _____ 與_____ .

⁸ Warren, Make Anger Your Ally, 40-54

⁹ Martin Croder, "Passive Aggression," Bottom Personal 7 (April 30th, 1986)

¹⁰ Tavis, Anger, pp.120-150

e. 教導他學習_____.

- 在靈裡成長(加 5:18-25 “ 但你們若被聖靈引導、就不在律法以下。情慾的事、都是顯而易見的 . 就如姦淫、污穢、邪蕩、拜偶像、邪術、仇恨、爭競、忌恨、惱怒、結黨、紛爭、異端、嫉妒、〔有古卷在此有兇殺二字〕醉酒、荒宴等類、我從前告訴你們、現在又告訴你們、行這樣事的人、必不能承受神的國。聖靈所結的果子、就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制 . 這樣的事、沒有律法禁止。凡屬基督耶穌的人、是已經把肉體、連肉體的邪情私慾、同釘在十字架上。我們若是靠聖靈得生、就當靠聖靈行事。”)
- 慢慢地回應:雅 1:19-20 “ 我親愛的弟兄們、這是你們所知道的 . 但你們各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒 . 因為人的怒氣、並不成就神的義。”
- 避免忿怒的先見 (腓 4:8 “ 弟兄們、我還有未盡的話 . 凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的 . 若有甚麼德行、若有甚麼稱讚、這些事你們都要思念。” 參 Phil 4:4-11
- 用"第一人稱" 說法:

第一人稱 “ 我覺得聽這話很傷害....”	第二人稱 “ 你真是可惡講這話傷人....”

- 建立建康的自我認知