

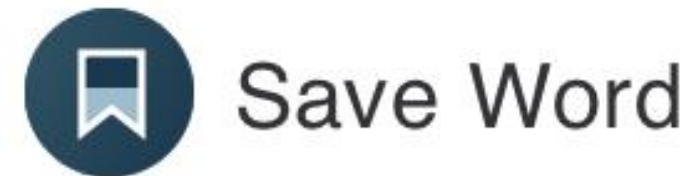
# 愤怒 Uprooting Anger

CFM线上课

No one who walks upon this planet escapes feeling anger...  
没人能在这个世界上躲开愤怒的感受.....

世人如何看待“愤怒”？

# anger noun



an·ger | \ 'aŋ-gər  \

## Definition of *anger* (Entry 1 of 2)

**1** : a strong feeling of displeasure and usually of antagonism (see [ANTAGONISM](#) sense 1b)

// You could hear the *anger* in his voice.

// She found it hard to control her *anger*.

强烈的不悦感，通常有敌对的情绪.....

我的感受和我的报复

# 世人如何看待“愤怒”？

有的父母不能容忍孩子对自己发脾气，也不能容忍孩子们之间互相发脾气，但是，要是自己对孩子发脾气了，他们就能给自己找出各种理由来。还有的夫妻对自己用一个标准，对配偶用另一个标准。

**我的标准**

# 我们如何看待“愤怒”？

- 基督徒是会生气的

生气却不要犯罪，不可含怒到日落（弗4:26）

- 那 we 和世人的愤怒有什么不同？

# 我们如何看待“愤怒”？

## - 义怒（Righteous Anger）

### 1. 马可福音11:15-18

耶稣怒中驱赶殿里的人，是因为他为他父的殿心里焦急，而不是因他自己的得失

### 2. 诗篇7:11

神是公义的审判者，又是天天向恶人发怒的神。  
上帝的对恶人的怒气是源于他全然圣洁和公义的属性。

“When we add the rest of the Old and New Testament vocabulary, we discover several hundred references to God’s anger in the Bible. In one sense, God is both the most loving and the most angry person on our planet” (p. 18). — Robert Jones “Uprooting Anger”.

# 我们如何看待“愤怒”？

- 义怒（Righteous Anger）

## 3. 林后11:29

有谁软弱我不软弱呢？有谁跌倒我不焦急呢？

Who is weak, and I am not weak? Who is caused to stumble, and I don't burn with indignation?

保罗的“义愤填膺”是因着爱弟兄的心



# 我们如何看待“愤怒”？

- 义怒 (Righteous Anger)

## 4. 徒17:16

“保罗在雅典等候他们的时候，看见满城都是偶像，就心里着急。”（徒17:16）

《新约词汇解释字典》（Expository Dictionary of New Testament Words）显示，这个词是说，保罗心里被激起了怒气（Vine, 228）。《基督徒辅导员新约》（The Christian Counselor's New Testament）这样翻译这句话：“当他看见满城的偶像，心里就充满了怒气。”换言之，保罗发义怒了。

我们发的真的是“义怒”？

Three criteria for righteous anger:

义怒的三条标准：

Righteous Anger Reacts against Actual Sin;

义怒是对真实罪的反应；

Righteous Anger Focuses on God and His Kingdom,  
Rights, Concerns, Not on Me and My Kingdom, Rights  
and Concerns;

义怒聚焦于上帝和上帝的国，上帝的权利，上帝所关注  
的事；而不是我，我的国，我的权利和我所关注的事；

Righteous Anger is Accompanied by Other Godly Qualities and  
Expresses Itself in Godly Ways.

义怒总是与其他属神的品质一同出现，并通过属神的方式表达自己。



Robert D. Jones

ASSOCIATE PROFESSOR OF BIBLICAL COUNSELING

事实上，我们时常发的，是不义的怒.....



# 我们如何看待“愤怒”？

## - 不义的怒（Unrighteous Anger）

### 1. 是一种“**属情欲**”的事（加5:19-20）；

情欲的事都是显而易见的，就如奸淫、污秽、邪荡、拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、**恼怒**、结党、纷争、异端

### 2. 是从“**人心里**”发出来的（太15:18-19）；

惟独出口的，是从心里发出来的，这才污秽人。因为从心里发出来的，有恶念、凶杀、奸淫、苟合、

# 我们如何看待“愤怒”？

- 不义的怒（Unrighteous Anger）

3. **不能**成就神的义（雅1:20）

因为人的怒气并不成就 神的义。

4. **愚昧**，无智慧的表现（传7:9/箴29:11, 19:11, 14:29）

你不要心里急躁恼怒，因为恼怒存在愚昧人的怀中。  
不轻易发怒的，大有聪明；性情暴躁的，大显愚妄。

# 我们如何看待“愤怒”？

## - 不义的怒（Unrighteous Anger）

### 5. 常伴有或导致其他的罪（箴29:22/弗4:26）

好气的人挑启争端；暴怒的人多多犯罪。

生气却不要犯罪；不可含怒到日落。

### 6. 是从“私欲”而来——

雅各书4:1

你们中间的争战、斗殴，是从哪里来的呢？不是从你们百体中战斗之私欲来的吗？

What causes quarrels and what causes fights among you? Is it not this, that your passions are at war within you?



愤怒的焦点是“我”.....  
通常是因为“我的”私欲没有得到满足.....

David Powlison — 大卫 鲍里森

**Sinful anger** is an expression of the fact that I am not pleased with what is going on...I passively or aggressively demonstrate that you are not giving me what I want...

有罪的愤怒是在表达：我对目前的情况感到不悦.....我或积极或消极地表达，你并没有给我**我想要的东西**。



嫉恨

自私

骄傲

因着**错误的**原因发怒

权利被挑战

受伤

认为自己<sup>1</sup>配得<sup>š</sup>

如何应对？

像这样？



或这样？



# 发怒前：

## 1. 和好（太5:23-24）；

所以，你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。

## 2. 祈求神帮助（林后9:8）；

神能将各样的恩惠多多地加给你们，使你们凡事常常充足，能多行各样善事。

## 3. 以真理代替谎言（罗12:2/弗4:23/林前12:4-7）；

不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为 神的善良、纯全、可喜悦的旨意。

又要将你们的心志改换一新

# 发怒前：

## 4. 按照神的话语实操（林前12:4-7）；

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

## 5. 警醒（彼前1:13/5:8）；

所以要约束你们的心（原文是束上你们心中的腰），谨慎自守，专心盼望耶稣基督显现的时候所带来给你们的恩。务要谨守、警醒，因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。



# 发怒前：

## 6. 不要反复咀嚼（箴30:33）

“摇牛奶必成奶油”，不要任其酝酿发酵  
搅动你的不快就会成为怒气。这意味着停留在一些个人的不快里，就会使得开始一点点的烦恼逐渐成为巨大的冒犯。

## 7. 不要伪装和拖延（弗4:25；雅5:16）；

所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话。  
所以你们要彼此认罪”

# 发怒前：

## 8. 邀请他人监督（教会和团契生活，希10:24-25）

又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既知道（原文是看见）那日子临近，就更当如此。

## 9. 注意自己接收到的资讯和接触到的人（箴22:24-25）；

暴怒的人，不可与他来往，恐怕你效法他的行为，自己就陷在网罗里。

# 发怒中（马上就要发怒）：

1. 祷告求神帮助（希4:16）；

所以，我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作**随时**的帮助。

2. 努力让自己停下来；

“发生了什麼？我怎么想现在的处境？我希望得到什麼却没有得到或者我得到了什麼我不想得到的？我被引诱去做什麼？什麼是对这个处境符合圣经并荣耀神的回应？这一次我应该选择怎麼做？我是顺服神还是自己？我是要行神的旨意并讨他喜悦或是行我自己的意思并让自己喜悦？”

# 发怒中（马上就要发怒）：

## 3. 思想基督柔和谦卑的样式（太11:28-30）

凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。<sup>2</sup>我心里**柔和谦卑**，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。

# 发怒中:

3. 操练忍耐（箴16:32/雅1:19）；

我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快地听，**慢慢地说，慢慢地动怒**  
**不轻易发怒**的，胜过勇士；**治服己心**的，强如取城。

4. 我发的是义怒吗？发怒完了能让关系变好吗？能荣耀神的名吗？能让人看到基督吗？（雅1:2）；  
因为人的怒气并不成就神的义。

5. 逃出试探的环境（创39:12）；

约瑟把衣裳丢在妇人手里，**跑到外边去了**

# 发怒后：

## 1. 有一段安静懊悔的时间（林后7:10）

因为依着 神的意思忧愁，就生出没有后悔的**懊悔**来，以致得救；但世俗的忧愁是叫人死。

## 2. 是什么导致了上一次的发怒？我的问题？别人的问题？（太7:3-5）；

为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想**自己眼中有梁木**呢？4你自己眼中有梁木，怎能对你弟兄说‘容我去掉你眼中的刺’呢？5你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，**去掉你弟兄眼中的刺。**

## 3. 我为什么生气？（箴4:23/23:7）

你要保守你**心**，胜过保守一切（或作“你要切切保守你心”），因为一生的果效，是由心发出。因为他**心**怎样思量，他**为人**就是怎样。

# 发怒后：

我们必须提前考虑很多困难的场景，计划我们的回应。“如果我的配偶做这个和这个，就会让我发火，我要这么做。如果我的孩子做这个和这个，我就会控制不住去生气，这是我要做的”。

4. 如何避免下一次发生类似的情况，既包括自我建设的部分，也包括和对方建议（诗119:59）；

我思想我所行的道，就**转步归向**你的法度。我急忙遵守你的命令，**并不迟延**。

5. 这件事反映出我属灵生命的那些不足（罗8:28-30/诗119:71）

我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。  
我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。

# 发怒后：

6. 尽早，具体且补偿性地向神、向人认罪（诗32:5/雅5:16）；

我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶。我说：“我要向耶和华**承认我的过犯**。”你就赦免我的罪恶。所以你们要**彼此认罪**，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。

7. 忘记背后，在新的恩典中，重新进入“**发怒前**”的步骤（腓3:13-14/哀3:22-23）

弟兄们，我不是以为自己已经得着了，我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得 神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。我们不至消灭，是出于耶和华诸般的慈爱，是因他的怜悯不至断绝。每早晨这都是新的。你的诚实极其广大！