**高山营 第46课 面对自我 (2) 2/5/2023**

**解决困難問题的辦法:**

1. 求問神
2. 先求神的國和神的義
3. 凡勞苦担重担的, 到我这里來就可得安息,

我心里柔和謙卑, 你們当学我样式.

我的軛是容易的, 担是是軛省的.

**面对自我课程：**

**面对自我课程为你提供一个全面的门徒进深训练课程，教导你如何藉查考圣经找到日常生活问题的答案。这个独特的课程能帮助你学习圣经里有关门徒训练和辅导的原则，并将这些原则运用在你的生活中。**

**灵命的成长**

**无论是从深入的查经到每日灵修的计划，面对自我课程是帮助你从圣经中支取真理的最有效工具。**

**克服个人问题**

**当 神在你心里动工的时候，了解和实践根据圣经的改变，能更新你和使你迈向成熟。从圣经中，你能找出解决问题的方法，象如何克服忿怒、沮丧、惧怕等问题。也能胜过辖制你生命的不良习惯，如吸毒、酗酒、贪食、厌食和淫乱等。**

**建立更好的人际关系**

**学习如何藉着实践圣经中的爱，来解决人与人之间的冲突。**

**辅导其他人**

**当你灵命成长至耶稣基督的样式，并成为一个行道者时，你就有特权和责任，运用那些重建你生命的圣经原则去帮助他人。**

**圣经辅导基金会所设计的这本全面和有系统的手册，是完全根据圣经的。在许多不同文化和国家中，已证实它的功能。面对自我课程是一个根据圣经帮助你克服个人问题和过圣洁生活的重要深厚资源。**

**第九课：如何面对自己（上）**

|  |
| --- |
| 要做到靠圣经来改变，使主得荣耀，最大的挑战就是舍己。圣经对「自我」的看法和世界是完全相反的（根据箴十四12；赛五五8-9；路九23-24；林前三19-20；约壹二15-17）。 |

**1.圣经原则：如何面对自己（上）**（第九课，第二页至第三页）。

**2.自贬、自高和自怜**（第九课，第四页至第五页）。

**3.嫉妒、忌恨、贪婪和贪心**（第九课，第六页至第九页）。

**4.讨悦自己还是 神**（第九课，第十页至第十一页）。

**圣经原则：如何面对自己（上）**

|  |
| --- |
| 你会经常受到以自我为中心的试探，导致在思想、言行上，破坏主内肢体之间以及个人与主同行的亲密关系，而这些后果也是你生命远离主的征兆，若你要成为一个成熟的 神的儿女，就必须认这些罪并胜过它们（根据箴二八13；耶十七9；可七20-23；罗六12-13；林前三1-3；加五16-26；弗四1，五3-5；彼前一14-17，二11-12）。 |

**I 神的观点**

（原则33） 事实上，没有人恨自己，人都是爱护、珍惜和看顾自己。人的问题在于对自己太关心（路九24）

（原则34） 明白在基督里你是何等样的人，才是正确的对自我的看法（罗八14-17）。身为 神的儿女，你确知满有恩典、怜悯的天父正积极地在你生命中作工（腓一6，二13；彼前二9-10；彼后一3-4）。虽然你靠自己的力量完全无法活出 神的样式，但 神却拣选你对世界见证他的大能。同时，你生活的目标就是变得更象基督（太五16）。

（原则35） 在任何情况下，凡事（思想、言语和行为）顺服 神，你才能得到满足（创四7；诗一一九165）。在日常生活中遵从主的话，才能表明你对主耶稣基督的爱（约十四15、21、23-24；约壹二4-5），并让他做你生命的主（太七21）。 神不 仅乐于见到你向他表明忠心（箴二十6；太七21；约壹二4）、向他悔罪（例如：撒上十五24-26）或做些无意义的好事（诗四十6）， 神更喜悦你出于信心的顺服（撒上十五22；来十一6）。

**圣经原则：如何面对自己（上）**

**II 你的盼望**

（原则36） 你要感谢 神，因你的受造是可畏和奇妙（诗一一九73，一三九13-14），即使你身体不健全或有疾病， 神也会用这些事使你得益处和使他得荣耀（罗五3-5，八28；林前十13；林后十二9-10）。无论你有什么软弱或不足，无论你有没有功劳或配不配，他还是以完全的爱来爱你（赛五三6；路十五4-7；约三16；罗五8；约壹四10）。

（原则37） 只要你明白只顾自己是罪，你就能很快克服自贬、自高和自怜（太二三12；路九23）。要承认你有这些违背圣经的观点，并且立刻开始根据 神的话去生活（诗五一10；腓三12-14；约壹一9）。

（原则38） 嫉妒、忌恨、贪婪和贪心，都是只顾自己的表现。你已经从一切罪的权势下得到释放（罗六6，12-13，十二21；西三2-17），靠主你能在任何景况下都可知足（腓四11-13），并能以基督的心为心（腓二5）。

注意：要记住天父是宇宙的大主宰，总是为你做最好的打算（耶二九11；太六7-8；罗八28），必在你生命中成就他的计划（赛四六9-11；罗八29）。他应许要供给你一切所需（诗三四10，15-18，三七23-25；太六33-34；腓四19），就必充分地装备你去行各样的善事（林前十二7；彼前四9-10），也随时随地与你同在（诗二三1-6）。

**自贬、自高和自怜**

|  |
| --- |
| 自贬、自高和自怜，都是只顾自己的表现。过分地注意「自己」是与爱 神、爱人的诫命相违背的。只顾自己使人无法学习基督那样作仆人的态度。你若想以专顾自己来救自己的生命，你不但救不了自己的生命，反而要失去生命（根据太十34-39；路九23-25）。 |

**I 世人的观点**

属世的智慧教导人说，你的许多问题，都是「自我形象欠佳」或「自卑」的缘故所造成的。人的智慧也说你必须先学会爱自己，才能爱别人，你必须提高自尊心，先满足了眼前的需要才能去帮助别人，你要饶恕自己才会有平安，你里面的「神」才能使你无限扩大，你必须先找到了自我的感觉，生活才能充实完满。这些观点都违反了 神的真道，都是错误的。

**II 世人对自卑的错误藉口**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 环境差 | 缺乏金钱 | 学习能力差 |
| 工作不满意 | 教育程度低 | 没有工作机会 |
| 身体上的缺陷 | 不受别人尊敬 | 配偶爱唠叨 |
| 被别人小看 | 没有沟通能力 | 年幼时被虐待 |
| 不被父母接纳 | 被人误解 | 关系不好 |

**III 人重建自尊心的一些错误和无效的方法**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 接纳自己 | 学会爱自己 | 维护自己 |
| 不要发怒，要讨回公道 | 找到你里面的「神」 | 多夸自己的成就 |
| 喜欢就去做 | 饶恕自己 | 坚持己见 |
| 一定要满足眼前的需要 | 找到「自己」 | 自我肯定 |
| 力行自我实现 | 推卸责任 | 操练想象 |

**IV 如今在某些教会中，有关「己」的一些不合圣经的教导**

──你要先爱自己，才能去爱别人（忽视约十五12-13；约壹四7-8）。

──你是按 神的形象所造的，故你生来就配得 神的恩典。在他的眼中，你的价值无限（忽视罗五8、10；林前一26-31）。

──没有良好的自尊心，就不能解决目前的问题，也不能与别人有良好的关系，因此灵命也无法长进（忽视林后三5-6；腓四13；雅四6）。

──世界上最严重的罪，就是说自己没有价值。在现今这个世界上，人们最大的需要是『自我价值观』（忽视耶九23-24；路十七10）。

──要作成任何有意义的事，必须先自我肯定（忽视约十五4-5；腓三7-14）。

──我们不该讲到罪性、地狱或与 神永隔等事，我们只应建立别人（忽视结三十三8-9；十二5）。

──你必须饶恕自己，才能在生活中得到平安和满足，你若不饶恕自己，就不能明白耶稣死在十字架上的意义（忽视约十六33；林前一18-21，二14；西二8-14）。

── 神要我们都对自己满意，因为在人类历史中，耶稣是最有自尊的人（忽视腓二3-8）。

──事实上，重生的意义就是从『自我否定』，转化成『自我肯定』（忽视约三3-8；彼前一23）。

参考：注意**圣经对自我的看法**（第四课，第五页至第十页）与上述对属灵真理的歪曲和错误的对比。

**V 神的观点**

「骄傲来，羞耻也来……」（箴十一2）

「有一条路，人以为正，至终成为死亡之路。」（箴十四12）

「你若行事愚顽，自高自傲……就当用手捂口。」（箴三十32）

「祸哉，那些称恶为善，称善为恶，以暗为光，以光为暗，以苦为甜，以甜为苦的人。祸哉、那些自以为有智慧，自看为通达的人。」（赛五20-21）

「凡自高的必降为卑，自卑的必升为高。」（太二三12）

「凡要救自己生命的，必丧掉生命。」（路九24）

「智慧人在那里？文士在那里？这世上的辩士在那里？ 神岂不是叫这世上的智慧变成愚拙么？……因 神的愚拙总比人智慧， 神的软弱总比人强壮．． 神却拣选了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧，又拣选了世上软弱的，叫那些强壮的羞愧。」（林前一20、25、27）

「所以自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒。」（林前十12）

「因为那时人要专顾自己……被各样的私欲引诱，常常学习，终久不能明白真道。」（提后三2、6-7）

「但他赐更多的恩典，所以经上说：神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。」（雅四6）

「将来在你们中间，也必有假师傅，私自引进陷害人的异端，连买他们的主，他们也不承认，自取速速地灭亡。将有许多人随从他们邪淫的行为，便叫真道因他们的缘故被毁谤。他们因有贪心，要用捏造的言语，在你们身上取利。他们的刑罚，自古以来并不迟延，他们的灭亡，也必速速来到。」（彼后二1-3）

「因为凡世界上的事．．并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。」（约壹二16）

**嫉妒、忌恨、贪婪和贪心**

|  |
| --- |
| 嫉恨、忌恨、贪婪和贪心都是罪，而有这些罪，就显明你专顾自己，对 神在你身上的工作和供应有怀疑。你必须「脱去」这些罪，不应让这些罪在你「立志为主而活」的生活中出现（根据罗六3-4，十三14；加五19-21；西三5-11；多三3； |

**I 嫉恨、忌恨、贪婪和贪心的特点**

A 当你在思想或言语上小看别人的时候，你就违反了圣经上的命令（根据弗四29；腓四8；雅三5-18，四11）。 神的话语教导我们：

1.不应在思想或言语上贬低他人的成就或能力。

2.你在思想或言语上，不应怀疑别人的人格或动机。

3.不应在思想、言语或行为上，表示凡物质丰富的人都是自私的。

B 当你把自己与那些让你羡慕的，有钱财、有能力、有才华、有属灵恩赐、或有尊荣的人相比，你就是怀疑 神在你身上的主权（根据诗七五6-7；太二十1-16；林前十三5；林后十12；提前六6-8），也就是犯罪，因为你：

1.在思想意念中，不管自己是否配得，而老是妄想或妄求与别人有同等的利益。

2.在言语和思想上，抱怨目前的生活状况。

3.竭力要累积或得到比别人更多的财富、荣誉、权力、名声或知名度。

**II 人在思想、言行上犯了嫉妒、忌恨、贪婪和贪心的罪，就会：**

A 在与别人相比时，抱怨自己的处境，批评破坏别人（根据太十二34-37；路六45；罗十四10-13；弗四29；雅三3-6，四11）。以下是一些显明的例子。若有这种情形，就要按圣经的教训来省察自己，而不是论断别人。

1.「他又加官进爵了，我敢打赌，他一定是踩在别人头上，才弄到那个职位的。」（藐视别人的成就）

2.「算了吧！只要不是白痴都可以想得出来，她只不过是抢先一步罢了。」（藐视别人的能力）

3.「有钱又怎么样？说不定发的是不义之财呢？我敢打赌，人家可不会象我们这样牺牲自己去帮助别人。」（藐视别人的作为，将别人与自己比较）

4.「你认为她漂亮？你可知道，她每天早上要花多少时间才能打扮成这个样子？」（藐视别人的外貌）

5.「我真不明白他凭什么可以当家作主？整个教会好象都是绕着他转，大家都认为他是万事通。看着瞧吧！爬得高也跌得重。」（藐视别人的成就和职权）

B 当你的思想和言行，表现出嫉妒、忌恨、贪婪或贪心时，你就对别人没有爱心，只高抬自己而不讨主喜悦。此外，你更显出自己心中的光景，更显出自私，自以为了不起（根据太十五19-20，二二39；罗十二9，十三8-10；林前十三1-8上；林后十17-18；加五14；腓二3-8）。下面的例子，可以帮助你根据圣经上的话来省察自己：

1.表面上为别人的成就高兴，私底下却抱怨自己一无所有，老天不公平（违反罗十二3-9；林前十三1；腓二14，四13的教训）。

2.你总想高人一等，寻求更多的荣誉、财物或称赞，认为至少也要和别人一样（违反箴二五27，二七2；可十43-45；路十四8-11的教训）

3.你计算或企图夺走别人的东西，如友谊、荣誉、配偶、名誉等等（违反出二十17；申五21；弗四28的教训）。

4.你漠视或避开受别人尊重的人（违反罗十二10，15；彼前二17的教训）。

5.你抗议说某样东西或荣誉应该属于你；你抱怨别人「偷走」了你应得的东西；你怒气冲天的要求重新评估；或要求得到同等的待遇（违反雅四11-12，五19；彼前二19-23的教训）。

6.你假装不在乎别人的地位、荣誉或财富，装出一副不在乎的乐天知命的样子（违反诗三四13；箴二六24-28；彼前三10的教训）。

7.你批评别人为点小利就沾沾自喜，令别人觉得不安（违反太七1-5；罗二1-2；雅三13-18的教训）。

8.你为自己的成就夸囗，特别是利用身边的人以图己利（违反箴二五27，二七2；林前一30-31；林后十一30的教训）。

**III 认清属 神的忌邪和属罪恶的忌恨之差别**

A 神是完全圣洁的（利十九2；诗九九3、5、9；赛六3；彼前一16），是慈爱的（约壹四8），是永不改变的（玛三6；雅一17），是永不忌恨、贪婪和贪心的。

B 圣洁的 神是忌邪的（出三四14），但 神的忌邪却与阻碍你灵命长进的嫉恨有明显的不同（雅三13-16）。属 神的忌邪和属罪恶的忌恨之不同，在于着重点不同：

1. 神的忌邪集中在他的尊荣、圣洁、配受敬拜，以及他百姓的圣洁上（出 二十4-5）。嫉恨集中于讨自己欢喜和损害别人上（罗十三12-14）。

2.当 神的仆人表现出属 神的忌邪时，是针对要讨 神的喜悦，并使其 他人蒙福，而不是要满足自己或损害别人（民二五11；林后十一2）。

**IV 神对嫉妒、忌恨、贪婪和贪心的看法**

A **嫉妒**（对别人的成就、财物或才能感到不快和愤恨，结果常常企图要夺走别人所有的）和**忌恨**（带有不满、怀疑或害怕别人会夺走你认为是己物的一种私欲）两者都是出于自我为中心的思想，都是没有爱的表现，会造成破坏的（根据箴二七4；太二七15-18；徒五12-18，十三45；林前十三4-8上；多三3）。

1.嫉妒是：

a.不能与主内的肢体和睦共处（腓一15；提前六3-5）。

b.属肉体的行为之一（加五19-20）。

c.与 神隔绝的生命的特征（多三3）。

d.生命不受圣灵掌管（加五25-26）。

e.内心败坏的明证（罗一28-32，特别是29节）。

2.忌恨是：

a.暗昧的行为之一（罗十三12-14）。

b.属肉体的，以致于引起愚昧的比较和争竞（林前三1-4，19）。

c.和属天的智慧相反（雅三13-18）。

d.否定圣经中的爱（林前十三4）。

e.是混乱和邪恶的前奏（雅三16）。

f.与争斗相连（罗十三13；林后十二20）。

g.是属肉体的行为之一（加五19-21）。

B **贪婪**（一种想要 神应许以外的非分欲望，痴心妄想得到属于别人的东西）和**贪心**（竭力想要得到超过 神旨意以外的事物），这两种罪行都显示出人满足自我的欲望（根据出二十17；传五10-11；弥二1-2；路十二15-21；弗四17-19，特别是19节）。贪婪和贪心都与拜偶像有关系（弗五5；西三5）。

1.贪婪：

a. 神一向禁止（出二十17；申五21；罗十三9）。

b. 是在 神国中无分的人的特征（林前六9-10）。

c. 对主内肢体极有害， 神甚至禁止信徒与自称是弟兄而心存贪婪的人相交（林前五11-13）。

2.贪心：

a.要谨防它（路十二15）。

b.是假师傅的特征（彼后二1-3），亦是弃绝主的人的特征（诗十3；彼后二9-16，特别是14节）。

c.显明人心思的败坏（罗一28-32，特别是29节）。

d.生命与主隔绝的写实（诗十3-4；西三5-7）。

e.不合圣经的体统（弗五3）。

**讨悦自己还是 神**

|  |
| --- |
| 你生活的中心不是讨自己喜悦就是讨 神喜悦，这从你对生活上所遇到的情况的反应就可看出你到底讨谁喜悦（根据可七20-23，八34-35；林后五14-15；加五17-25；西一9-12；雅一14-15、22-25，四17）。在翻译圣经时，译者会使用不同的字词来表达同一个原文的意义，为的是让读者更清楚作者的意思，以下举例说明： |

**I 忧虑与关心的比较**

A 你**忧虑**或**焦虑**时便是犯了罪，因为两者都是以自我为中心的一种反应，反映出你对 神的看顾和 神的主权缺乏信心（太六25-34，十16-20；路十二22-31；腓四6-7）。

B 然而，当你**关心**别人的事和**看重** 神的荣耀时，你就行在 神的道路上（林前十二25；林后十一28；腓二20）（在牵涉到只顾自己时，新约圣经把「**关心**」或「**看重**」，翻译成「**忧虑**」或「**焦虑**」）。

**II 害怕与敬畏的比较**

A 你若老是**怕人**（怕别人会怎样说你和怎样待你），你就犯了把注意力集中在自己身上的罪（太十28；路十二4；彼前三13-14）。

B 然而，当你**敬畏** 神、过一个圣洁的生活时，就会讨 神喜悦（在新约圣经中，这同一个字也被译为「**惧怕**」）（林后七1；彼前一14-17），且蒙 神应许要赐厚福给你（诗一零三17，一一二1，一二八1、4；徒十34-35）。

**III 贪婪、私欲与愿望的比较**

A 你**贪心**就有罪了。 神禁止人有贪心，因为贪心是出于自私，想拥有不属于自己的东西（罗十三9）。新约圣经中的「**贪婪**」，也翻作「**私欲**」（满足自己的欲望）（罗十三14；雅一14-15）。

B 然而，当你**愿望**或**非常渴望**讨 神喜悦和造就别人时，敬虔的心就显出来了（腓一23；帖前二17；来六11）（人为了自私才荣 神益人的话，翻译圣经的人就把「**愿望**」或「**非常渴望**」，翻译为「**贪婪**」或「**私欲**」）。

**IV 嫉妒与热心的比较**

A 你**嫉妒**就有罪了。**嫉妒**充满了邪恶（雅三13-18），是暗昧的行为之一（罗十三12-14），对灵命成长是个阻碍（林前三1-3）。

B 然而你有**热心**，热切渴望要讨 神喜悦和造就别人，便能讨主喜悦（在专顾自己的情形之下，这同一个字在新约圣经翻译为「**嫉妒**」）（约二17；林前十二31，十四39；林后七6-7、11，九2）。

**第十课：如何面对自己（下）**

|  |
| --- |
| 你必须定意脱去专顾自己的作为，因为这是罪，应该穿上献身基督、讨主喜悦的生活（根据罗六12-14，十二9、21；加五19-21、25-26；弗四1-3、22-24，五5；西三5-10；多二11-14，三3；雅四17）。 |

**圣经原则：如何面对自己（下）**

|  |
| --- |
| 神强调人要改变一意为己，就必须要根据圣经。 神要人舍己忘我来讨他的喜悦，并使他人蒙福，而不是想办法来只顾自己（根据传七20；路九23-24；罗一20-21，三9-18，十二1-12；林前二14，三19-20；林后五17；加二20；弗五8-10；腓三8-9、12-14；来十三20-21）。 |

**III 你的改变（接续第九课，第二页至第三页）**

（原则39） 遵守 神的诫命（太二二37-39），在日常生活和各种人际关系中舍己忘我（路九23-24；约三30，十二24-26；罗十二3，十四7-8；林后五15）。不因自卑、自大或自怜而犯罪，要看别人比自己强，要作 神和众人的仆人（太二十26-28；路四8；约十三3-17；罗十五1-3；林前十24、32-33；腓二3-8；西三23-24；彼前四10）。

（原则40） 当你远离基督时，就会有嫉妒、忌恨、贪婪和贪心的罪，你要脱去这些罪。在主里喜乐，将你的事交托给他，并耐心地等候他（诗三七1-9）。不要心怀忌恨和私欲，要内心清洁、和平、温良柔顺、满有怜悯、多结善果、没有偏见和假冒为善（雅三16-17）。

（原则41） 你既然是耶稣基督重价买来的，就不再属自己了（林前六19-20；彼前一17-19），而是属 神的管家（仆人），管理主交托给你的一切。身为主的仆人，你有权利，也有责任忠心地看管他所交托给你的一切（太二五14-29；路十六10-13；林前四1-2；彼前四10）。身为主的仆人，就不应要求别人服事你（可十42-45）或得人的夸奖（西三23；帖前二4-6），而是要单讨主的喜悦（林前十31；林后五9；来十三20-21）。

**IV 你的实践**

（原则42） 经常不断地按圣经原则自省（太七5；林前十一26-32），不要以与人相比（林后十12；加六3-4）来决定要取谁的喜悦（林后五9；加一10；西三23-24；帖前二4）。

（原则43） 你应为无法改变而看来是不完全的事感谢 神（林后十二7-10；弗五20；帖前五18），但改正一切阻扰你事奉 神和造就人的缺点（太二二37-39；罗六19，十四12-13，林前十31-33；腓二12-16；来十二1-2）。

（原则44） 爱人不可虚假（做作）（罗十二9），要在你的思想、言语和行动上，结出彰显基督生命的果子（太五16；加五22-23；弗五1-2）。

**管家的圣经原则**

|  |
| --- |
| 嫉妒、忌恨、贪婪和贪心等罪行，只会显出你一意为己。你要照圣经教训来做管家，用 神所赐物质上和属灵上的财富来供应和照顾别人，以此讨 神喜悦，并使人蒙福（根据可十二41-44；路八16-18，十二15-21、35-48，十六10-13；徒二十35；罗十二1-2、6-8；林前四2，六12-20；林后八5、8、9、弗四28；提前六6-19；彼前四10-11）。下列这些原则，能帮助你拟定一个合乎圣经的管家计划，让你学习主耶稣谦卑为仆的榜样。 |

**I 神是万物的主宰，然而他却施恩让你做管家（仆人），让你管理他所交托给你的事。**

A 要明白你所拥有的一切，包括你的身体、物质、时间、能力和属灵的恩赐，都是 神施恩赐给你的（根据申八18；代上二九12；诗二四1，五十12下，一三九16；林前六19-20，十二4-6、11）。

B 作为管家，你要管理神交托给你的一切，在保管和使用 神的供应上要忠心（根据太二五14-30；路十二13-48，十六10-13；林前四1-2；弗五15-17；彼前四10）。

**II 做一个忠心管家的动机，是要把 神放在首位，而不是只顾自己。**

A 做 神恩典的管家，在行事为人上应彰显出皓肖基督的模样（林前四1-4），因为你必须持续不断地把基督与人和好的信息传给人（林后五17-20，特别是第19节）。

B 你事奉的目标不应为了得人的尊重或一己的私欲，而应为了归荣耀给 神（根据太六1；林前六19-20，十31；后九12-13；西三17；帖前二1-6，特别是第4和第6节；彼前西10-11，特别是11节下）。操练属灵的恩赐是为了建立基督的身体，与 神一起完成他在世上的旨意，所以属灵的恩赐绝不是为荣耀自己（根据罗十二3-8；林前十二4-27；弗四11-16）。

请参看**舍己为人**（第十课，第七页至第八页），你会对本题目有更全面的 认识。

C 凡做管家的，在时间支配上不应集中成就自己的欲望，而要：

1.承认 神在你生命上的主权，并且把它显明出来（箴十六1、3、9；雅四13-16）。

2.查考（提后二15）、背诵（诗一一九11）和默想 神的话语（诗一1-3，一一九97）。

3.尽量找机会，继续不断地以圣经原则来自省（太七1-5；弗五15-16）。

4.找机会服事别人（加六10）。

5.与其他信徒聚会，彼此鼓励（来十23-25）。

6.把试炼和属灵的争战视为日常生活的一部分（太六34；弗五15-17）。

7.反应出你对主耶稣基督快要再来的期盼和准备（路十二35-40；约九1-4，特别是第4节；林后五1-11；来十23-25，特别是第25节；彼前一14-19，特别是第17节；彼后三8-18，特别是第11-13节；约壹三1-3，特别是第3节）。

D 在照顾和操练身体上要：

1.把身体献给主用，而不是用来满足肉体的情欲（罗六12-13；林前六13-20；帖前四3-7）。

2.有不再属自己，而是被重价买来的明证（林前六19-20）。

3.表明你的身体是圣灵的殿，为要使 神得荣耀（林前六19-20）。

4.将身体当作活祭献上，用心灵来敬拜和事奉主（罗十二1）。

5.自我节制，为要得到属天的奖赏（林前九24-27）。

E 你在理财上的态度，说明了你灵命成长的程度（路十六10-13，特别是第10节；林前六6-10）。

1.最大属灵争战之一就是选择事奉宇宙之主，还是事奉世界的「神」或钱财，没有中间路线可走（太六24；路十六13）。

a.你对物质和钱财的看法和使用，往往显示出你真正的兴趣和性向（根据太六19-21）。

b.该给 神的不给，或只将剩余的给 神，都是掠夺了 神的东西，保证会使你灵性贫乏（根据箴三9-10，十一24-25；玛一7-8、10下，三8-9；路十六11-12）。

2.奉献应该是为了爱主和对主的委身（根据林后八5、7下-8；西三17）。

a.奉献是把属主的东西还给他（根据代上二九14）。

b.奉献前应有准备（根据林后八11-12）。

c.奉献是出于甘心乐意和慷慨（根据出三五5，三六6下；路十九8；林后八2下，九7）。

3.要满足于现状。不论你的生活是富足或贫困、快乐或受苦，都要信靠他，因他继续在你生命中作工（根据传七14；罗八28-29；腓一6，四11-13；提前六6-8；来十三5-6）。

a.富足、贫穷或老想着钱财，都有潜在的危险（根据申六10下-12；箴三十8下-9；传五10-11；提前六9-10）。

b.你若在财物上尊崇 神， 神应许必照顾你的需要（根据箴三9-10；太六33-34；林后九6、8-11；腓四19）。

4.奉献不在乎多少，而是看你给自己留下多少（根据可十二43下-44）。

a.「给」是要牺牲的，甚至在极穷困的时候，也要舍得奉献（根据林后八2-4）。

b.有钱的信徒应多奉献，使 神的事工得以开展，好使他人得福，而不是自私地把金钱花在自己的享乐上（根据路十二15、18-21；徒四34-35；林后八13-15，九8；提前六17-19）。

c.除了应付眼前的需要外，你应该有个固定奉献的计划（根据代上二九9；徒四34-35；林前十六2；林后八4）。

d.施比受更有福（徒二十35下）。

5.以物质供给他人是你对耶稣基督大爱感恩的方式之一（根据林后八1-5，特别是第4节，八7-9，特别是第7节；约壹三14-17）。

a.要甘心乐意地供应属灵教师和教会领袖的需要（加六6；提前五17-18）。

b.要多帮助那些无助的人，例如：囚犯（太二五36、39-40；来十三3）、陌生人、穷人、病人（太二五31-46，特别是第35-36节；来十三2）、寡妇、孤儿（提前五3、5、9-10；雅一27）和其他有困难的信徒（罗十二13；林后八3-5，特别是第4节，八13-15；约壹三16-18；约叁5-6）。

c.尽量照圣经的教训，来供应家中每一个人的需要（提前五4、8、16）。

d.甚至要照顾那些视你为敌的人（路六27-38；罗十二20-21）。

e.行善不要为了蠃取人的称赞，而是为了要把一切荣耀归给 神（根据诗一一五1；太六1-3；林前十31）。

**舍己为人**

|  |
| --- |
| 身为 神的儿女，你有荣耀的责任与基督身体内的其他肢体一同事奉。 神已供给你所需的一切，使你在自己的岗位上完成事奉，建立起基督的身体，达成 神在你身上的目标，使荣耀归主名（根据诗一一九105；太二八18-20；约十六13；徒一8；罗十二4-8；林前十二7；弗四11-12、16；提后三16-17；雅一5；彼前四10-11；约壹五14-15）。 |

**I 身为基督徒， 神已将你事奉上所需用的一切都赐给你。**

A 神把他的儿子赐给了你，单靠他就能使你得到丰盛的生命和回到父 神面前（约十10；弗二14-18）。（参看**你能根据圣经改变（上）**，第一课，第三页至第七页和**你能根据圣经改变（下）**，第二课，第三页至第五页）

B 神赐下他的话语，就能使你在各方面都得到具体的指导（提后三16-17；彼后一3-4；来四12）。（参看**圣经是你的权威**，第三课，第三页至第五页）

C 神差遣圣灵住在你里面，使你得力量，在祷告时帮助你，并帮助你明白 神的事（罗八9-11、26-27；林前二10、12；弗三16）。（参看**圣灵赐你力量解决问题**，第三课，第六页至第八页）

**II 神有一个独特的事奉计划，要你和每一个信徒来完成。**

A 每一个信徒，除了他们本身的才干之外， 神还赐给他至少一样属灵的恩赐。这些恩赐并非让你占为己有，而是要用来事奉并造就主内肢体（林前十二7；弗四16；彼前四10）。每一样属灵的恩赐都是随圣灵的意思分配给各人的（林前十二8-11）。

B 神赐给他儿女各样属灵恩赐，为要使主内肢体团结一致，有效地、和谐地完成一些事工（罗十二6-8；林前十二4-6）。

C 在教会历史中， 神曾拣选和赐属灵恩赐给领袖（使徒、先知、布道家、牧师）来完成主身体内的各种工作（林前十二28；弗四11-12）。

D 在教会的生活和历史上，有些人得到属灵的恩赐，是为使主的肢体得益处、使 神得荣耀。有三段经文列出了这些属灵恩赐，其内容如下：

1.预言、执事、教导、劝化、施舍、治理、怜悯（罗十二6-8）。

2.智慧的言语、知识的言语、信心、医病的恩赐、行异能、作先知、分别诸灵、说方言、翻方言、教导、帮助、治理（林前十二8-10，28）。

3.要按 神的圣言讲话，服事人（彼前四11）。

**III 身为基督徒，你需要去事奉，而其他信徒的事奉也需要你。**

A 身为信徒，你要用爱心来使用属灵的恩赐（林前十二31-十三13）。当 神的儿女都能忠心地服事时，整个基督的身体便在爱中得以建立（弗四16）。

B 以符合圣经的方式来使用属灵的恩赐，促进彼此之间的关顾，消除主内肢体中的分裂（林前十二18-27；弗四16），使 神得荣耀（彼前四11）。

C 用属灵恩赐服事人的时候，你就是 神恩典的好管家（彼前四10）。在事奉上忠心是理所当然的（路十七7-10；林前四2，十二7；弗四16；彼前四10），要渴慕属灵的恩赐（林前十四1）。参考下列一些事奉的准则，能使你更有效地运用属灵恩赐：

1.不断地将「与 神相交」和「与主同行」放在最优先的地位（诗三七3-5；太二二37-38；弗四11）。

2.以祷告的心衡量你的事奉动机，事奉应该是为了与 神同工，完成他在世上的计划，造就主的肢体和荣耀 神（林前十二4-6；弗四11-12、16；彼前四11）。当求 神赐你智慧，好知道参与那样的事奉（腓四6）。

3.要明辨 神赐给肢体的属灵恩赐（林前十二1），小心在属灵生活中可能会出现违反 神话语的假教训（彼后二1-3；约壹四1）。

4.追求并抓住事奉的机会，特别是那些让你能效法以基督仆人的态度来服事别人的机会（太二十25-28；林前四2，十二22；腓二3-8）。

5.在事奉之前，多向灵命成熟的信徒请教事奉之道，在你服事的期间继续听取使你的事奉更有效的辅导（箴十一14，十二15，二七17；弗五21；来十三17）。

6.不断用 神的话语来自省和省察事奉的动机。不要与别人相比，也不要用感觉来衡量自己的事奉（根据约五41、44；林后四5，五15，十12、18；帖前二5-8；来四12）。在主内不要太自高或自卑，每个人都是主内的肢体，是彼此团结和互相照应的重要一环（罗十二3-6上；林前十二12、14、18、24下-25）。

**克服一意为己**

|  |
| --- |
| 一意为己会阻碍你灵命的成长，必须要脱去这种想法，你才能在基督里成熟。一意为己就和其他罪行一样，必须经常以讨 神喜悦和使他人蒙福的决心来取代。不论你的感觉和愿望为何，在各种情况下，都要满足于 神所赐下的一切，操练自己更加敬虔爱主，好遵行神的话语（根据太十38-39；罗六12-13；林后十5；加五16-26；提前四7，六6-8；来十三5）。 |

**I 相互参照**

自卑、自大、自怜、嫉妒、忌恨、贪婪、贪心等罪行，都是严重地以自我为中心的表现。要克服这种不合圣经的光景，请细读下列各项：

A 改变的圣经基础（第一课和第二课），认出人的方法生活和神的方法生活的不同（第三课和第四课）。

B 根据圣经改变的要素（第五课至第八课），向己死并为主活（第九课）。

C 根据圣经对忿怒的看法来对付忿怒（第十一课）。

D 在爱你的邻舍（第十二课及第十三课）和家庭关系上（第十四课至第十七课）实践克服一意为己。

E 惧怕、忧虑、沮丧和专顾自己的相互关系（第十八课和第十九课）。

F 辖制生命的罪的严重性和一意为己的相互关系（第二十课和第二十一课）。

G 建立起敬虔生活的具体准则，并忠心地持守（第二十二课）。

注意：在对付具体问题时（第九课至第二十一课），特别要相互参照以上所列举的项目。因为根据圣经来对付问题时，不可能不牵涉到生活中的其他问题。例如：不能单独解决「嫉妒」的问题，任何问题必须按圣经中有关生活的原则来解决。我们列出已学过的和未学过的课程，就是要强调以圣经的大原则来解决个别问题。

A 拟出一个基本计划来克服已承认的罪。这计划包括思想、言语和行动，帮助你遵行下列准则，建立起象基督的样式：

1.思想符合圣经

a. 向 神承认所有犯罪的思想（约壹一9），并求他帮助你改变这犯罪的模式（帖前五17；来四15-16；雅一5）。

b. 培养一种荣耀 神和讨他喜悦的思想，并在一切情况下都成为别人的祝福（太二二37-39；路九23-24；林后五9、15，十5；加五16-17；腓二3-4；西三2）。

c. 不再将自己与他人相比（林后十12）。

d. 相反，要喜乐（腓四4；帖前五16）、凡事谢恩（弗五20；帖前五18）、事事满足于 神的供应（太六25-34；腓四11-13、19；提前六6-8），因为知道忍受试炼能帮助你效法基督的形象（根据罗五3-5；雅一2-4）。

e. 想办法或提醒自己要使他人蒙福，先从那些你因嫉妒、忌恨、贪婪或贪心而得罪过的人开始着手（太五38-48；罗十二9-21）。

f. 决心凡事讨主喜悦，而不是为满足自己的情欲而活（根据路九23-24；罗十三13-14；林后五15；加五16-17；西一10；彼前一14-16）。

g. 不管当时的情况如何，要操练自己荣 神益人（根据林后十5；西三2）。

h. 要明白 神至少赐你一样属灵的恩赐，使你能以此服事其他人（罗十二3-8；林前十二12-13；弗四15-16；帖前五11；彼前四10-11）。

2.言语符合圣经

a. 言语要诚实、能造就人、恩待人（弗四15、25、29；西四6）。对周围的人不可无礼或说不造就人的话（弗五4；西三8），在任何情形下不要抱怨或争执（腓二14）。b. 不要讲论过去的成就（箴二七2，三十32；林后十18）、忧伤或失意（腓三13-14）、对将来的担忧（太六34）、不与别人比较（林后十12）或明日假定会有的个人成就（箴二七1；雅四13-16），相反，要存着感恩的心述说 神的美善和他在你身上所作的改变（路十20；来十三15；彼前三15）。c. 向那些因你嫉妒、忌恨、贪婪、贪心而得罪过的人认罪（雅五16）。

3.行动符合圣经

a. 改正因缺乏自律或因疏忽而存在的缺点（林前十32-33；西三1-17；雅四17）。b. 尽量找机会去服事别人，尤其是那些叫你对其他人能显出基督仆人之态度的机会（太二十25-28；林前四2；腓二3-8）。c. 以祷告的心拟订一个合乎圣经的计划，藉着具体地实践圣经中的爱来使他人得益，并定下不断地实现此计划的时间表。这分计划应该包括作为丈夫、妻子、父母、学生、室友、雇主、雇工等各种日常的职责（太七12；罗十二9-21，十三8-13；林前十三4-8上；弗四28；腓二3-8；提前六17-19；彼前三8-9）。参考**根据圣经所订的时间表**（补充材料十五）。d. 多背经节和查考经文，特别是与克服一意为己有关的经文（根据诗一一九9、11、16；林后十5；腓四8；提后二15），背诗篇、圣诗及属灵歌曲来帮助你专心思念主，并使人得福（根据弗五19-20；西三16）。e. 以纯洁、和平、温良、柔顺、满有怜悯、多结善果、没有偏见、不虚伪来彰显 神的智慧（雅三13-18）。

f. 根据圣经的教训学习作管家，好荣 神益人（参考**管家的圣经原则**，第十课，第四页至第六页和**舍己为人**，第十课，第七页至第八页）。

**第十一课**

**第十一课：忿怒和苦毒**

|  |
| --- |
| 我们的生命若常有忿怒与苦毒，就表示我们是以自我为中心，而不看重或信靠 神的主权。你若真正相信万事都互相效力，叫爱 神的人得益处，那你即使在试炼中，也应有喜乐，而不是充满忿怒与苦毒。（根据约十四15；罗五3-5，八28-29；弗四31；雅一2-4；彼前一13-16；约壹五3） |

**圣经原则：忿怒和苦毒**

|  |
| --- |
| 忿怒和苦毒对实践圣经上所说的爱及和睦的关系，并个人在基督里的成长都有极大的损害。若不除去忿怒和苦毒，圣灵便会担忧，撒但便有机可乘，拦阻你向人作见证和破坏基督肢体间的团结。按圣经的教训对付忿怒和苦毒，就需要在一切人际关系中，并在任何情况下，甚至在出现相反感受时，都一心遵守 神的话语（根据太五16；罗十四19；林前十三4-5；林后二10-11，五14-15；加五17-26；弗四1-3、26-27、31-32，六11；西三8-15；来十二15）。 |

**I 神的观点**

**（原则45） 当忿怒（不满意、敌意）急速发作或表达出来，是因你远离耶稣，这是老我的特征，是与基督的性情相反，也是违反了圣经的教训（加五19-20；西三8；雅一19-20）。苦毒和忿怒有关系，乃是表示你对 神掌管你生命中的主权极其不满。苦毒是只为悦己，而不愿悦 神所安排的事情（徒八18-23；罗三10-18，特别是第14节），因此就产生出许多问题来（来十二15）。**

**II 你的盼望**

**（原则46） 既然是 神吩咐你「脱去」忿怒和苦毒（诗三七8；弗四31；西三8），你就有能力做到（林前十13；来二17-18，四15-16）。**

**（原则47） 对于那些你认为是你「权利」的，你不必去捍卫或保留（根据诗三七23，八四11-12；彼前二19-25）**，**因为 神叫万事都互相效力，叫爱他和属于他的人得益处**（罗八28-29）。

**III 你的改变**

**（原则48） 你要制伏自己的心（箴二五28），慢慢地动怒（雅一19），赶快对付忿怒（弗四26-27），你要「脱去」忿怒、震怒、苦毒、暴躁、分争、出囗伤人、争斗，记仇（太五21-22；林前十三5；弗四31；西三8；提前二8；多一7）。你却要「穿上」忍耐、良善、谦卑、彼此包容、存怜悯的心、彼此饶恕、爱人和自制（弗四31-32；西三12-14）。**

**IV 你的实践**

**（原则49） 列出现在（或曾经）使你忿怒或苦毒的情况和关系（根据箴九6，十四16；太七1-5；加五16-21），订出一个在这些情况下克服忿怒或苦毒的圣经计划，并制定一个应变计划以对付突然或意外衍生的忿怒或苦毒（根据箴二八13；弗四26-27；帖前五22；提后二15、22；雅一19；彼前一13 -16），同时你要依靠 神的大能和供应（约十五5；加五24- 25；提后三16-17），努力照你的计划去做，避免再因忿怒或苦毒而犯罪（雅一22-25，四17）。**

**参考克服忿怒和苦毒（第十一课，第十二页至第十六页）去帮助你在克服忿怒和苦毒时，采取具体并合乎圣经教训的步骤。**

（原则50） 实行圣经上的爱（箴十12；林前十三4-8上；彼前一22，四8；约壹四11），以饶恕别人正如 神饶恕你一样去行（可十一25；弗四32；西三13），并要以恩慈和怜悯的心去对待惹你发怒的每一个人（弗四32；彼前三8-9）。

为了帮助你明白圣经对饶恕和爱的看法，请参阅：

**饶恕（饶恕别人如同 神饶恕了你）**（第十二课，第三页至第五页），以及

**圣经中的爱的意义**（第十三课，第四页至第六页）。

**对忿怒和苦毒不合圣经的反应**

|  |
| --- |
| **有时你可能想表示自己的忿怒是有理的，就说：「 神也曾发怒（民二五4），耶稣也曾发怒（可三5），所以我也可以发怒。」然而 神是全然圣洁的，你却不然。他的圣洁、公义、爱和完美是一贯的，虽然他也是忌邪的（出二十5），曾发烈怒（代下二八11），为伸冤发怒（罗十二19），天天发怒（诗七11）。你与 神不同，你肉体中常有善恶之争（罗七14-25；加五17），因此你很难在情绪激动时能有不犯罪的反应。** |

**I 圣经中因忿怒和苦毒所引起不合圣经反应的例子**

A 该隐在忿怒中杀死了他的兄弟，结果在地上流离飘荡（创四5-8、11-12）。

B 西缅和利未是任性的人，在暴怒中谋杀他人，结果使他们家人分散（创四九5-7）。

C 扫罗王在怒中想要杀他的长子（撒上二十30-33）。

D 乃缦在怒中拒绝服从一个使他的大麻疯得医治的简单吩咐，然而当他终于照着去行后，就得到了医治（王下五10-14）。

E 当乌西雅因对耶和华不忠，受到众祭司指责而发怒时，他就患大麻疯一直到死（代下二六16-23）。

F 约拿看见 神怜悯尼尼微人，就极为不悦且发怒， 神责备他使他谦卑下来（拿四1-11）。

G 西门在苦毒之中想要买 神的权柄，被彼得公开责备（徒八14-24）。

**II 对付忿怒和苦毒的一些不合圣经的方式**

A 你在烈怒中大发脾气，对人或物动囗或动手（忽视箴十六32；太七12；罗十四19；林前十三4-5；加五19-20、22-23；西三17的教训）。

B 你以击打枕头（或其他无生命的东西）来发泄你的怒气（怒气发作），同时在想着（或说出）你心怀忿怒或苦毒的人（忽视诗十九14；林后十5；腓二3-4，四8-9；西三2的教训）。

C 你在工作时（在老板面前）、在教堂里（在基督徒前）对你的脾气有约束，但是在家人面前（就是你所亲爱的人）则少有或没有约束（忽视箴二五28；太五13-16，七12；罗十二9，十四13；林前十三4-5；加五19-20、22-23；弗四1-3的教训）。

D 你尽力发泄自己忿怒的情绪，却未能对付你发怒的罪因（忽视撒上十六7；可七20-23；提前四8的教训）。

E 你在拥挤的交通中，脾气发作而按喇叭、扔东西、向别人嚷叫、出现坏的思想及囗出污秽之言（忽视箴十六32；太五16，七12；林前十三4-5；加五19-20、22-23；腓四8-9；西三17的教训）。

F 你内心激怒而变得心怀苦毒（忽视诗十九14；箴二五28；腓四8-9；来十二15之教训）。

G 你出囗攻击或毁谤逼迫你或利用你的人（忽视太五10-12、38-48；罗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的教训）。

H 为了使自己「感情得以表白」，你就与人讲论自己的忿怒或苦毒，使压抑的情绪得以释放（精神发泄）（忽视太十五18；林后五17；加五17-25；腓二3-4，三13-14，四8-9的教训）。

I 你否认（压抑情绪）自己在发怒或心怀苦毒（忽视弗四15、25；雅三14，五16；约壹一8-10的教训）。

J 你写含报复心理的信以表达你的忿怒或苦毒，却不寄出去（综合「发泄怒气」和「精神发泄」）。（忽视太五22-24，44；可十一25-26；罗十二9-21，十四10-12；弗四29；腓二3-4，四8-9的教训）。

K 你认为自己的忿怒是「义怒」，苦毒为「有理」，却不以圣经来省察自己的忿怒和苦毒，也不作出适当的反应（忽视赛五20-21，五五7-9；太七1-5；弗四31；来十二15；雅一19- 25，三13-四2的教训）。

**III 一些不合圣经的忿怒或苦毒的理由**

A 你责怪别人或他们的行为，说那是你发怒和心怀苦毒的原因（忽视结十八20；可七20-23；林前十13；弗四31-32；西三12-14的教训）。

B 你认为自己的忿怒或苦毒是因为过去、目前，甚至未来的事所造成的（忽视太十五18-19；罗五3-5，八28-29；雅一2-4的教训）。

注意：你对忿怒和苦毒的罪没有按照圣经的教训作出反应时，便是以自我为中心、为自己而活（复习**圣经对自我的看法**，第四课，第五页至第十页）。你若以自我为中心，就会想要「解决」忿怒或苦毒的问题，但是你「解决」的方法是基于人的智慧，而信靠人的智慧必导致进一步以自我为重（复习**解决个人问题的基本方向**，第四课，第十一页）。若不单单依靠主和他的话，你便不能以荣耀 神的方式来克服忿怒和苦毒。

**圣经对忿怒的看法**

|  |
| --- |
| **你若不能按圣经的教训对付忿怒，就无法避免会越发不遵从圣经上的话（根据创四5-8；撒上十八7-9；诗三七8；箴十九19，二九22；弗四26-27）。 神丰盛的供应和应许使你能以圣经对付生活中忿怒的问题，且大大得胜（根据约十六13、23-24；罗八31-39，特别是第37节；林前十13；弗四31-32；腓一6，四13；提后三16-17；雅一5；约壹三22）。** |

**I 神的忿怒**

A 圣经上描写 神虽会发怒（出四14，二二24；民十一33，二五4，三二10-15；申二九27-28，三二16、19-21；书二三16；王上十一9；王下二二13；诗七八49-50，九十7；赛三十27；但九16），但他仍保持圣洁（利十一45；彼前一16）和无罪（伯三四10；太五48；雅一13）。

B 神不轻易发怒，同时又有怜悯、恩慈、同情、赦免、大有慈爱和真理（尼九17；诗八六15，一零三8，一四五8；鸿一3）。

C 神的恩典是一生之久，他的怒气不过是转眼之间（诗三十5）。 神经常不发尽他的怒气（诗七八38）。

D 神的怒气总是针对反叛或不遵守他命令的人，他的命令永远是圣洁和公义的（申二九14-21、24-28；诗七八21-22；哀三42-43；番二2-3；罗二5；来三7-11）。

**II 耶稣的忿怒**

A 耶稣因犹太教领袖的假冒伪善和墨守成规而发怒，同时也为他们心里刚硬而忧愁。有一次，尽管他在怒中，仍医好了一个人（可三5）。

B 在那次，主洁净圣殿时（约二13-16），圣经上并没有记载主耶稣曾发怒，只说他为父的殿心里焦急，如同火烧（约二17）。这事之后，他仍回答宗教领袖们的问题（约二18-21）。耶稣在第二次洁净圣殿时，圣经上也没有说他曾发怒（太二一12-13；可十一15-17；路十九45-46），事后，他医治病人并回答宗教领袖的问题（太二一14-16；可十一17-18）。

**III 非罪恶的忿怒**

A 在圣经中，一个敬畏 神的人会发怒而不犯罪是极其少见的，这往往发生在独特的情况下（例如：出十六20；利十16-20；撒上十一6，二十34；王下十三19；尼五6）。

B 圣经上既然有 神的儿女能生气却不犯罪的例子（弗四26-27），因此我们也能做到（罗六12-13；林前十13；彼前一13-16）。

C 为了要「生气却不犯罪」，你就必须绝无例外地遵守 神的话语（提后三16-17），完全照 父神的榜样去行（太五48；弗五1）和照我主耶稣基督的榜样去行（彼前一14-16，二21-22）。

**IV 有罪的忿怒**

A 圣经教导我们说，人的怒气并不成就 神的义（雅一20），你若要「穿上」基督的形象，就当「脱去」一切内含或暴燥的怒气（弗四31；西三8、10）。

B 怒气的发作属于肉体行为的一部分（加五19-21），是愚妄人的特点（箴二九11），并显示出缺乏圣灵的果子（加五22-23）。性情暴躁的人挑启争端（箴二九22），不适合担任教会的领导职责（多一7）。

C 怒气是犯罪的前奏，经常会令人罪上加罪（创四5-8，四九6；撒上二十30-33；诗三七8；太二16）、具有毁坏性（箴二七4）、纷争（箴十五18，二九22，三十33）并和愚妄有关（箴十四29，二九11；传七9）。

D 向别人动怒难免主会责备（太五22），这也显出缺乏圣经上所描述的爱（林前十三4-8上）。

E 发怒显出对 神主权缺乏信任（诗三七1-11，特别是7-9节），也可能表示没有跟从主耶稣基督（根据彼前二19-24）。

F 一个暴怒的人常常会为难别人（箴十九19，二九22），也给人不良的影响，应该避开他（箴二二24-25）。

G 当你有以下的表现，你的怒气是有罪的：

1.性情暴躁或怒气爆发（加五20；弗四31；雅一19）。

2.动怒却无恩慈、怜悯和饶恕之心（尼九17；诗八六15；弗四32）。

3.为自己伸冤，报复别人（罗十二17-19；来十30）。

4.在忿怒中违反圣经上爱人的教训（林前十三4-8；彼前四8）。

5.在你的思想、言行上没有显出圣灵的果子来，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制（加五22-23）。

6.说不造就人的话（太十二36-37；弗四29；彼前三10）。

7.为了「保护自己的权益」或「坚持自己的意思行」而发怒（路九23；林后五15；彼前二21-23）。

8.对别人长久（继续不断地）怀怒（太五21-22）或含怒到日落（没有以圣经教训对付你的忿怒，反而怀怒在心）（弗四26）。

9.对忿怒作出不讨主喜悦的反应（林后五9；西一10）。或不能使他名得尊崇（林前十31；西三17；彼前一6-7）。

10.因发怒而忽略了你应有的喜乐、祷告或谢恩（帖前五16-18）。

H.若圣经已经告诉你该如何行，但你仍忿怒，这也是罪。例如：

1.仇敌──你必须设法寻求供给他的需要（罗十二20），和爱他（路六35）。

2.执政掌权的──除非他们的要求与 神的话语相抵触使你犯罪（徒四 19-20，五29），否则，你应顺服他并将该纳的奉上（罗十三1-8；彼前二13-15）。

3.不讲理的上司──要顺服他（彼前二18），除非他叫你做违反圣经的事（创三九7-9）。

4.你的处境──要信靠 神，并知足（传七14；罗八28-29；腓四11-13；提前六6-8）。

5.试炼中──要与 神合作，欢喜接受试炼，因 神在你的生命中，把你锻炼成有基督般的性情（罗五3-5；雅一2-4）。

6.不公平的待遇──要耐心忍受，并讨 神的喜爱（彼前二19-20）。

7.陷在罪中的信徒──要用温柔的心把他挽回过来（加六1），不要以他为仇人（帖后三15）。

8.你的父母──要按照圣经教训，服在他们权柄下面，你要以讨主喜悦的方式来顺服他们（弗六1；西三20）。

9.你的子女──不要惹他们的气，而要照主的教训和警戒养育他们（弗六4）。

10.丈夫和妻子──要彼此顺服（弗五21），并按圣经教训不断彼此相爱（林前十三4-8；弗五25；多二4）。

11.合乎圣经条件的教会领袖──要服从他们（来十三17），并在爱中尊敬他们（帖前五12-13）。

**V 忿怒和内在的人**

A 由于你的思想、言行能显出你的心意（太十二34-35，十五18-20；可七20-23；路六45），有罪的忿怒显明你是为悦己而活着（根据林后五15；加五16-21；西一10）。

B 不轻易发怒的，大有聪明（箴十四29），胜过勇士（箴十六32），能止息分争（箴十五18），并遵从 神的道（雅一19-20）。

C 智慧人止息怒气（箴二九8），并忍气含怒（箴二九11）。

D 人常论断那些和自己犯同样罪的人，并向他们发怒，这就显出他没有按圣经教训来对付怒气（罗二1）。

E 轻易发怒的，显明自己是愚妄人（箴十四17，二九11；传七9）。

**VI 有关忿怒的结论**

A 你可能发怒却不犯罪（林前十13；弗四26），然而，有罪的忿怒违反圣经教训（雅四17），与基督性情不合（在林前十三4-8上；加五22-23和彼前二20-25描述了基督部分的性情）。有罪的忿怒特点为容易暴燥（加五20；雅一19-20），并经常让怒气一直存留不消失（弗四26-27）。

B 若跟随父神和他儿子耶稣基督的榜样，因人违反了 神的道而惹你发怒，或发怒时仍不失去怜恤之心，仍算是对的（尼九17；诗八六15，一零三8-14；可三5）。

C 由于「为自己而活，不为 神而活」的试探一直存在（路九23；罗七14-25；加五16-17），所以你必须遵守 神的道（诗一一九165；提后二15，三16-17；来四12）。经常不断地依靠 神的灵（约十四16，十六13），不断行道（雅一22-25），不住祷告（路十八1；帖前五17；雅一5），就能按圣经教训对付忿怒（根据罗十二2；来五14）。

D 不要让忿怒占上风，并支配你的思想或行为，因为撒但用它影响你生命的成长（弗四27）。不论你的感觉如何，你必须过讨主喜悦的生活（根据林后五15；加五17；弗四31-32；西一10）。

E 你的行为（思想、言语、行动）显示出你是为悦己，还是为悦 神而活（可七20-23；路九23；罗六12-13、17-18）。你若专顾自己并动怒，就会有以下的情形：

1.按肉体情欲行，而不顺从圣灵的带领（加五16-17）。

2.阻扰你的祷告生活（诗六六18；约壹三22）。

3.损害你与他人的关系（罗十二18），因你变得爱论断，并把绊脚石放在他们脚前（罗十四13）。

4.不愿宽恕人的过失（箴十九11），不饶恕人（弗四31-32）。

5.有了不符合圣经教训的思想（林后十5；腓四8；西三2），说不造就人的话（弗四29）。

6.以恶报恶，不祝福人（罗十二17-21；彼前三8-9），触动更多的怒气和争端（箴十五1，二九22）。

7.损害你自己的分辨能力（来五14；雅一22）。

8.落入愚妄的错误中（箴十四29，十九19；传七9），不适合做属灵领袖（多一7）。

9.论断与你犯同样的罪的人（罗二1）。

10.没有按圣经教训爱人（林前十三4-5）。

**圣经对苦毒的看法**

|  |
| --- |
| **苦毒之罪阻碍你灵命长进，并损害你与别人的关系。它引起许多麻烦，必须赶快从你心中除掉，并代之以恩慈，怜悯和饶恕的心（根据弗四31-32；来十二14-15；雅三8-18，特别是第11节和14节）。** |

**I 在旧约和新约圣经中，苦毒这词的原文字根是根据以下各字而来的：**

A 「锐利」「尖锐」（如箭之锐或气味，囗味之强烈）「味道不好」（与甜或新鲜相反）或「不可食的」（例如出十五23-25；箴二七7；赛五20；雅三11；启八11）

B 「反叛的」（申二一18、20；赛三十9；耶五23；结二5-8，四四6）

C 「背叛」（申三一27上；撒上十五23；箴十七11）

D 「不满」（撒上二二2）

E 「不顺服」（王上十三20-26，特别是第21和26节；尼九26）

F 「苦胆」（心怀怨恨）或「苦毒」（徒八23；罗三14；来十二15；雅三14）

**II 苦毒由不悔罪而来，与以下有关：**

A 对得罪你的人心怀怨恨（例如：创二七30-41，特别是第34和41节），或对你认为曾得罪你的人心怀怨恨（例如：撒上三十1-6，特别是第6节）。

B 行恶之人的言语（诗六四1-4；罗三10-18，特别是第14节）。

C 发烈怒之罪（陷入罪恶的激情），恼怒（被激起怒气，受刺激），喧嚷（喊叫，大声叫嚷大哭），毁谤（破坏名誉，亵渎）心怀恶意（邪恶，特别的道德缺陷）（弗四31）。

**III 为自己而活的结果，往往会伤害别人。若不按圣经对付，就会犯更多的罪。例如：**

A 失去 神的恩典（来十二15上）。

B 给别人麻烦（扰乱别人）（来十二15下）。

C 叫众人沾染污秽（来十二15下）。

D 终于使你与不敬虔（甚至不信），和不道德的人结交（来十二15-17）。

**IV 在基督里，苦毒不是你生命中应有的特性（新的你），应把它除掉。你若记住以下的几点，并遵守圣经教训，就可以脱离苦毒之罪。**

A 苦毒是罪，使许多人沾染污秽（来十二15），你必须向 神认苦毒之罪来得到 神的饶恕和洁净（约壹一9）。

B 不要对人心怀苦毒，而要以恩慈彼此相待，彼此饶恕，正如 神在基督里饶恕了你们一样（弗四31-32）。

C 对 神在你生命中的作为，或在其他人身上的作为避免心怀苦毒，而要常常喜乐，不住的祷告，凡事奉主的名谢恩（弗五20；帖前五16-18）。要记住 神以恩慈在你身上作工（诗一二一；罗八28-29；腓一6，二13），在他所行的一切事上，尽都满有怜悯和公义（诗一四五8-9、17）。

胜过心怀苦毒之罪的具体帮助，请参看**克服忿怒和苦毒**（第十一课，第十二页至第十六页）

**克服忿怒和苦毒**

|  |
| --- |
| **当你的新生命离开了耶稣基督（也就是被你的老我辖制了）就常会表现出忿怒和苦毒，这些恶习惯不应是你在基督里新生命的一部分。就算苦毒或忿怒多年来辖制了你的生命，只要你遵行 神的方法，你就能改变这些属血气之人的犯罪行为（根据约十五3-5；罗六12-14；林后五17；弗四2-24、31-32；彼前一13-16）。** |