



看哪，你的王來到你這裡！他是公義的，並且施行拯救，**謙謙和和地騎著驢**，就是騎著驢的駒子。(亞 9:9)

我生氣！我生氣！

箴言選讀

陳愛光牧師



- 脾氣人人有，發出來的方式卻每個人不同。
- 生氣是人之常情。

最近人心裡有很多憤怒

- 30% have a close friend or family member who has trouble controlling their anger.
- 10% have trouble controlling their own anger.
- 25% worry about how angry they sometimes feel.
- 80% of drivers say they have been involved in road rage incidents.
- 25% of drivers have committed an act of road rage themselves.
- 50% of us have over-reacted to computer problems with anger.
- 60% agree that people in general are getting angrier.

“SEVEN DEADLY SINS” 「七樣致命的罪惡」

- 暴食
- 淫慾
- 貪婪
- 惱怒
- 懶惰
- 嫉妒
- 驕傲

25 所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。
26 生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，
27 也不可給魔鬼留地步。
28 從前偷竊的，不要再偷；總要勞力，親手做正經事，就可有餘分給那缺少的人。
29 污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。
30 不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。
31 一切苦毒、惱恨、忿怒、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。

(弗 4:25-32)

從箴言看怒氣

- 不控制怒氣的表現
- 不控制怒氣的結果
- 控制怒氣的好處

不控制怒氣的表現

- 立時發出



愚妄人的惱怒立時顯露；通達人能忍辱藏羞。(12:16)

不控制怒氣的表現

- 立時發出
- 不可收拾



愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。(29:11)

不控制怒氣的表現

- 立時發出
- 不可收拾
- 經常發作

暴怒的人必受刑罰；你若救他，**必須再救**。(19:19)

不控制怒氣的表現

- 立時發出
- 不可收拾
- 經常發作
- 行事愚妄

輕易發怒的，行事愚妄；設立詭計的，被人恨惡。(14:17)

不控制怒氣的結果

- 沉重負擔



石頭重，沙土沉，愚妄人的惱怒比這兩樣更重。(27:3)

不控制怒氣的結果

- 沉重負擔
- 觸怒別人



回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。(15:1)

不控制怒氣的結果

- 沉重負擔
- 觸怒別人
- 挑啟分爭

暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息分爭。(15:18)

控制怒氣的好處

- 制服自己

不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。(16:32)

Better to be patient than powerful ;
Better to win control over yourself, than over whole cities.
(Good News Translation)

有忍耐比有能力更好，
能夠制服自己比能制服整個城市更好。

General MacArthur's
prayer for his son

Build me a son who will master
himself before he seeks to master
other men...

麥克阿瑟元帥
為子禱告文

...使他在打算指揮別人以前，先
學會駕馭自己...

控制怒氣的好處

- 制服自己

不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。(16:32)

控制怒氣的好處

- 制服自己
- 寬恕別人

人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。
(19:11)

25 所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。
26 生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，
27 也不可給魔鬼留地步。
28 從前偷竊的，不要再偷；總要勞力，親手做正經事，就可有餘分給那缺少的人。
29 污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。
30 不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。
31 一切苦毒、惱恨、忿怒、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。

(弗 4:25-32)

控制怒氣的好處

- 制服自己
- 寬恕別人

人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。
(19:11)

恕 怒

如
心

怒
心

如
恕

「正如」神寬恕我們一樣

The background is a dark blue gradient with a starry space pattern. It features several technical diagrams: a circular gauge with numerical markings (100, 110, 120, 130, 140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210) and arrows, and other circular patterns with dashed lines and arrows, suggesting a theme of technology or engineering.

怒

成為自己脾氣的「奴僕」



Leonardo da Vinci

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。

(弗 4:32)