

## 從箴言看怒氣

**引題：**請回想你最近一次生氣是什麼時候，原因是什麼？如何處理？結果怎樣？

**前言：**俗語說「小不忍則亂大謀。」不曉得控制及處理自己的脾氣，不獨會傷害自己，且傷害別人。因怒氣受傷害者，往往是我們最親愛的人—包括我們的配偶、父母、子女及姻親。為何自己最親愛的人，反而被傷害得最厲害？主要是因為我們不曉得處理怒氣。

### 第一段

**【問題】**生氣、發怒的主要原因是什麼？請列出三個：\_\_\_\_\_

箴 12:16 愚妄人的惱怒立時顯露；通達人能忍辱藏羞。

箴 25:23 北風生雨，讒謗人的舌頭也生怒容。

箴 18:19 弟兄結怨，勸他和好，比取堅固城還難；這樣的爭競如同堅寨的門門。

箴 24:19-20 不要為作惡的心懷不平，也不要嫉妒惡人；因為，惡人終不得善報；惡人的燈也必熄滅。

箴 6:34 因為人的嫉恨成了烈怒，報仇的時候決不留情。

箴 28:25 心中貪婪的，挑起爭端；倚靠耶和華的，必得豐裕。

**【問題】**人為什麼會有怒氣？下列經文告訴我們可能的原因是什麼？

(a) 12:16 \_\_\_\_\_

(b) 25:23 \_\_\_\_\_

(c) 18:19 \_\_\_\_\_

(d) 24:19-20 \_\_\_\_\_

(e) 6:34 \_\_\_\_\_

(f) 28:25 \_\_\_\_\_

**【思想】**你自己呢？令你生氣最主要的原因是什麼？

**註釋：**12:16 忍辱藏羞：很能自制，所以辦事通達。

25:23 北風：這北風是指地中海地區的北風。地中海氣候是夏天乾熱，冬天寒冷多雨。讒謗：原指背後挑撥離間、搬弄是非的意思。

18:19 例如雅各搶奪父親給以掃的祝福，以掃所發的怒氣（創 27:41 以掃因他父親給雅各祝的福，就怨恨雅各，心裡說：為我父親居喪的日子近了，到那時候，我要殺我的兄弟雅各。）。)

### 第二段

可 3:1-6 耶穌又進了會堂，在那裡有一個人枯乾了一隻手。眾人窺探耶穌，在安息日醫治不醫治，意思是要控告耶穌。耶穌對那枯乾一隻手的人說：「起來，站在當中。」又問眾人說：「在安息日行善行惡，救命害命，哪樣是可以的呢？」他們都不作聲。耶穌怒目周圍看他們，憂愁他們的心剛硬，就對那人說：「伸出手來！」他把手一伸，手就復了原。法利賽人出去，同希律一黨的人商議怎樣可以除滅耶穌。

約 2:13-17 猶太人的逾越節近了，耶穌就上耶路撒冷去。看見殿裡有賣牛、羊、鴿子的，並有兌換銀錢的人坐在那裡，耶穌就拿繩子作成鞭子，把牛羊都趕出殿去，倒出兌換銀錢之人的銀錢，推翻他們的桌子，又對賣鴿子的說：「把這些東西拿去！不要將我父的殿當作買賣的地方。」他的門徒就想起經上記著說：「我為你的殿心裡焦急，如同火燒。」

**【問題】**

(a) 主耶穌曾否發怒？在什麼情形下？（可 3:1-6；約 2:13-17）\_\_\_\_\_

- (b) 舊約中經常看到神的怒氣，據統計共有 102 處，請列舉一二。\_\_\_\_\_
- (c) 你認為什麼時候發怒是合理（合神心意）的？什麼時候是不合理的？\_\_\_\_\_

**【思想】**你過去是否遇過殘暴、不公不義的事？你的反應如何？若你看見人目睹這樣的事仍然無動於衷，你有何感受？

**註釋：**(a) 一個人發怒並非一定不屬靈，主耶穌也會發怒。關鍵是：1. 他為了什麼而發怒？是否合理？是否合神心意？是否必要？2. 他是怎樣處理怒氣的？弗 4:26 說「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落。」

(b) 例如：民 11 章以色列百姓發怨言（民 11:1, 10, 33）；士 2 章以色列人離棄耶和華，去拜假神，耶和華將他們交給四圍的仇敵（士 2:14, 20）

### 第三段

箴 20:2 王的威嚇如同獅子吼叫；惹動他怒的，是自害己命。

箴 16:14 王的震怒如殺人的使者；但智慧人能止息王怒。

箴 22:8 撒罪孽的，必收災禍；他逞怒的杖也必廢掉。

箴 30:33 搖牛奶必成奶油；扭鼻子必出血。照樣，激動怒氣必起爭端。

箴 19:19 暴怒的人必受刑罰；你若救他，必須再救。

箴 14:17 輕易發怒的，行事愚妄；設立詭計的，被人恨惡。

箴 29:22 好氣的人挑啟爭端；暴怒的人多多犯罪。

箴 19:13 愚昧的兒子是父親的禍患；妻子的爭吵如雨連連滴漏。

箴 21:9 寧可住在房頂的角上，不在寬闊的房屋與爭吵的婦人同住。

箴 21:19 寧可住在曠野，不與爭吵使氣的婦人同住。

箴 25:24 寧可住在房頂的角上，不在寬闊的房屋與爭吵的婦人同住。

箴 27:15 大雨之日連連滴漏，和爭吵的婦人一樣；

**【問題】**不懂得處理怒氣，會產生什麼後果（對人、對自己）？下列經文怎麼說？

(a) 20:2, 16:14 \_\_\_\_\_

(b) 22:8 \_\_\_\_\_

(c) 30:33 \_\_\_\_\_

(d) 19:19 \_\_\_\_\_

(e) 14:17 \_\_\_\_\_

(f) 29:22 \_\_\_\_\_

(g) 19:13, 21:9, 21:19, 25:24, 27:15 \_\_\_\_\_

**【問題】**箴言描述爭吵使氣的婦人有何現象？你看過類似的情況嗎？\_\_\_\_\_

**【思想】**如果你在家中經常生氣動怒，會有什麼後果？

**註釋：**20:2 這經文勸我們不要惹掌權者怒氣，其實，惹神之怒氣後果更不堪想像。

16:14 殺人的使者：任何君王一發怒都可能立刻將人處死。

22:8 逞怒的杖：壓迫別人的能力。

19:19 暴怒者闖過禍後仍會再犯，禍患無窮。

21:9 房頂的角：當地房屋多是平頂的，可以在上面再蓋一個小房間。

### 第四段

箴 14:29 不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。

箴 16:32 不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。

箴 15:18 暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭。

箴 29:11 愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。

箴 19:11 人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。

箴 18:13 未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。

箴 19:19-20 暴怒的人必受刑罰；你若救他，必須再救。你要聽勸教，受訓誨，使你終久有智慧。

箴 20:3 遠離紛爭是人的尊榮；愚妄人都愛爭鬧。

箴 17:14 紛爭的起頭如水放開，所以，在爭鬧之先必當止息爭競。

箴 28:25 心中貪婪的，挑起爭端；倚靠耶和華的，必得豐裕。

**【問題】**下列經文勸我們如何處理怒氣？你曾否試過？效果如何？請分享。

(a) 14:29, 16:32, 15:18, 29:11 \_\_\_\_\_

(b) 19:11 \_\_\_\_\_

(c) 18:13 \_\_\_\_\_

(d) 19:19-20 \_\_\_\_\_

(e) 20:3 \_\_\_\_\_

(f) 17:14 \_\_\_\_\_

(g) 28:25 \_\_\_\_\_

(i) 心理學家說一般人處理怒氣的方法分成四種：壓抑、否認、發洩/火爆、及疏導/承認。你通常是採用哪一種方法？ \_\_\_\_\_

(j) 你認為哪種方法最好？為什麼？ \_\_\_\_\_

**【分享】**你曾否試過成功地控制或處理自己的怒氣？請分享一些心得及秘訣。

**【分享】**你試過「親密之旅」所教導的「情緒自我調節五要訣」嗎？如果有時間，請找人現場示範。（情境、感受、思想、需求、建設性想法與行動）

**註釋：**16:32 制服己心主要就是忍耐，曾國藩說過：「攻克城中之賊易；攻克心中之賊難。」19:11 不發怒的秘訣之一，就是寬恕人的過失。不饒恕只會傷害自己，我們要認定「伸冤在神，神必報應」（羅 12:19，來 10:30）。

## 第五段

**【問題】**遇到別人發怒了，你通常會怎麼辦？ \_\_\_\_\_

箴 21:14 暗中送的禮物挽回怒氣；懷中攬的賄賂止息暴怒。

箴 16:14 王的震怒如殺人的使者；但智慧人能止息王怒。

箴 29:8 褻慢人煽惑通城；智慧人止息眾怒。

箴 15:1 回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。

箴 10:12 恨能挑啟爭端；愛能遮掩一切過錯。

箴 22:24-25 好生氣的人，不可與他結交；暴怒的人，不可與他來往；恐怕你效法他的行為，自己就陷在網羅裡。

**【問題】**一般人怎樣回應爭端與怒氣？下列經文怎麼說？

(a) 21:14 \_\_\_\_\_

(b) 16:14, 29:8 \_\_\_\_\_

(c) 15:1 \_\_\_\_\_

(d) 10:12 \_\_\_\_\_

(e) 22:24-25 \_\_\_\_\_

**【思想】**你如何面對經常發怒的人？你要如何幫助他？

**註釋：**21:14 送禮物可以平息怒氣，但好壞全看動機。送禮可以是出於愛心與尊敬，也可以是一種賄賂，應小心處理。

29:8 褻慢人指心驕氣傲之輩，心中滿了怒罵、怨恨與爭端。驕傲的人喜歡煽起爭鬥，以滿足權力慾；智慧的人照顧大局，設法消除紛爭。

15:1 暴戾：原有「割傷」「使…疼痛」的意思；即出口傷人的意思。

10:12 遮掩一切過錯：愛能促進赦免。

**結語：**人有見識就不輕易發怒，這裡的「見識」最終指向因為認識神而有的聰明知識。箴言的主題 1:7 敬畏耶和華是知識的開端，教導我們凡事都要從敬畏神做起，特別是今天所討論的處理怒氣問題，不要自己做神，不要當愚昧人（愚妄人藐視智慧和訓誨）；應當存著謙卑敬畏神的心態，認真尋求神的旨意，願意順服神的話語，作智慧婦人，建立家室，也建造你身邊的每一個人。

**【每日讀箴言分享】本週哪一句箴言指教你？幫助你？**

## 每日箴言（金句）

第一日 箴 16:32 不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。

第二日 箴 10:12 恨能挑啟爭端；愛能遮掩一切過錯。

第三日 箴 15:1 回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。

第四日 箴 15:18 暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭。

第五日 箴 19:11 人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。

第六日 箴 30:33 搖牛奶必成奶油；扭鼻子必出血。照樣，激動怒氣必起爭端。

**詩歌：我多麼需要有你** （盛曉玫，有一天專輯）

我多麼需要有你，有你天天與我親近，我時刻不能忘記，是你賜我每個氣息。

我多麼需要有你，有你天天領我前行，我時刻不能忘記，是你掌管我的生命。

繽紛的世界奪不去我的眼，我要定睛在你榮面，  
因為離了你，就像風箏斷了線，飄落在天地之間。

忙碌的生活奪不去我的心，我要安靜在你面前，  
因為你同在，是我一生的等候，是我一生的尋求。

我多麼需要有你，有你天天領我前行，我時刻不能忘記，是你掌管我的生命。