

1. 箴言裡涉及 控制“怒氣” 的經文供參考：

1.1 愚妄人的惱怒立時顯露；通達人能忍辱藏羞 (12:16)

1.2 不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄 (14:29)。

1.3 暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭 (15:18)。

1.4 不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城 (16:32)。

1.5 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)。

1.6 好氣的人挑啟爭端；暴怒的人多多犯罪 (29:22)。

1.7 其他：6:14; 16:28; 22:10, 24, 25...。

2. 釋經

2.1 [14:29]

- 「不輕易」原文有“長、慢慢”的意思；「發怒」原文有“鼻孔”的意思。英文原意是 “long of nostrils” or slow to anger。
- 「性情暴躁」原文 “short of breath” 急速喘氣，形容人在怒氣之下，氣急敗壞，十分惱怒。
- 前者能夠控制自己的情緒，是聰明智慧的表現；後者容易憤怒情緒支配，是愚妄的特色。
- 「不輕易發怒」restrained temper，是耶和華的屬性 (出 34:6; 民 14:18; 尼 9:17; 詩 86:15)。因此，「輕易發怒」是有違神的屬性。一個人如果不能控制自己的情緒，心靈就不能得到平安，被脾氣、怒氣所控制，也就失去了屬神子民應有的生命素質。
- 「不輕易發怒」不等如神從不發怒，當主耶穌看到聖殿被污穢時，祂曾發「義怒」。我們要小心自己的盲點，將自己的「憤怒」美名為「義怒」。「義怒」有以下特點：
 - 「義怒」怒是無私的，是因為無辜的人受傷害或神的榮耀受虧損；
 - 「義怒」不是長久的，詩人形容神的怒氣不過是轉眼之間；祂的恩典乃是

一生之久 (詩 30:5)；

- 「義怒」是可以控制的，保羅勸勉我們「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落」(弗 4:26)，說明怒氣是可以控制的。
- 怎樣可能控制怒氣？聖經叫我們「慢慢動怒」(雅 1:19)。意思是叫我們不應把怒氣積存在心，造成傷害。我們可以藉著祈禱，正確地抒發心中的怒氣；另一方面，聖經教導我們要學習「寬恕」，有了「饒恕」的心，自然就風平浪靜。

2.2 [16:32]

- 「不輕易發怒」控制自己的情緒、怒氣。第 32 節用了軍事上的比喻去勸勉讀者要學習控制「怒氣」。
- 「勝過」 better than – 箴言作者將個人的戰爭與攻取敵人的戰爭作出比較。控制怒氣、管理情緒是個人品格成長的一場重要戰爭，比起戰士攻取敵人的城池更為重要，更有價值。
- 一個人就算在事業上獲得巨大成就，又或調兵遣將，攻城掠地，克服諸多險阻，這都不算最有本領，更大的本領就是能夠克勝自己。一個容易被自己情緒、怒氣所控制的人，不過是情緒怒氣的奴隸，他只曉得約束別人，卻不能約束自己。
- **One cannot conquer the world without first conquering oneself** 所謂「修身、齊家、治國、平天下」。
- 聖靈所結果子包括了「節制」，我們要做個自律的人，尤其是在「不輕易發怒」一事上學習自律。
- 一個能控制自己脾氣、不輕易發怒的人，才是個成功、真正能夠管理自己和別人的人，神就是要用這樣的人。舊約的約瑟，沒有因哥哥出賣他、主母誣告他、在獄中的酒政忘記他的恩德...而懷恨在心，大發脾氣。約瑟能夠寬恕那些傷害過、得罪過他的人，所以約瑟是個成功的人，為神所用，也為法老王所重用治理全國。

2.3 [15:18]

- 第 18 節主要是講到「暴怒的」、「忍怒的」兩類人對他人的影響。
- 「暴怒」原文有“烈怒、熱氣”的意思，「暴怒的人」可以用 heated man、hot temper 來形容。
- 「挑啟」原文有“激發、stir up”意思，即是制造矛盾、衝突，發動戰爭 (參考 6:14; 16:28; 22:10; 29:22)。
- 「忍怒」原文由兩個字組成。「忍」原文“長、忍耐、slow、longsuffering”。
- 「怒」原文有“鼻孔、生氣”的意思；兩個字合起來「慢慢動怒」、slow to anger，長長吸氣...
- 「平息」安靜、calm down 的意思；「紛爭」爭端、爭論、爭吵、衝突。
- Their calm demeanor invites and enables others to calm down and settle their differences。
- 總括而言，當人喜用暴力(包括言語暴力) 解決問題，只會挑啟更多社會的衝突矛盾；相反，「互相忍讓」卻是社會最需要的美德，「忍讓」是社會的剎車系統，缺乏「忍讓」就好像一部缺乏剎車系統的車子一樣，衝向山坡而沒法制止。「忍一時風平浪靜...」。

2.4 [29:22]

- 29:22 的上半節重覆了 15:18 上半節，兩句是相同的；而 29:22 下半節是擴張上半節的意思。
- 22:24-25、箴言作者警告讀者不可以與「好生氣的...暴怒的」人結交來往，因為這類人會影響讀者去效法他們陷在網羅裏 (犯罪)。「暴怒的人」不但自己犯罪，也會影響別人犯罪。
- 「好氣的...暴怒的」他們可說是憤世嫉俗、暴怒的一族，容易被人激得七竅生煙。內心積存怒氣，漸漸衍生長期的怨恨 - 所謂「積怨」。「積怨」破壞人與人的關係，帶來言語、甚至行動上的暴力，對教會、對家庭、對工作間做成嚴重的傷害和破壞。箴言勸戒我們要遠離這類人，以免受到他們的影響，陷在罪惡網羅裏。

3. 總結

3.1 [14:29] 提不輕易發怒醒我們要學習管理自己情緒，所謂慢慢的動怒，並要學習寬恕別人。聖經不是不許人發怒，並指出義怒和憤怒分別。

3.2 [16:32] 管理情緒是個人品格成長的一場重要戰爭，比起戰士攻取敵人的城池更為重要，更有價值。一個能控制自己脾氣、不輕易發怒的人，才是個成功、真正能夠管理自己和別人的人，神就是要用這樣的人。

3.3 [15:18] 當人喜用暴力(包括言語暴力) 解決問題，只會挑啟更多社會的衝突矛盾；相反，「互相忍讓」卻能平息吵鬧爭鬥。「忍讓」是社會最需要的美德，是社會的剎車系統。

3.4 [29:22] 「暴怒的人」不但自己犯罪，也會影響別人犯罪。箴言勸戒我們要遠離這類人，以免受到他們的影響，陷在罪惡網羅裏。