



自我控制

箴言十六章 32 節 不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。

箴言二十五章 28 節 人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。

箴言二十九章 11 節 愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。

原文精要

治服。是「統治」、「制服」、「約束」、「控制」、「阻礙」、「保留」的意思。
心。可譯為「靈」、「氣」、「氣息」、「生命」。

經文省思

能夠控制自己的人就是一個不輕易發怒的人，要做一個不輕易發怒的人的要訣就是要學會如何控制、管制、統治自己的心。不能控制自己的怒氣或脾氣，他就像一座毀壞的城一樣，沒有城牆，缺乏保護，缺乏界限，缺乏安全，什麼東西都可以進去這城來毀壞它。同樣，我們的心或脾氣若沒有防衛或界限，我們也會容易被外界來攻擊和侵犯。在箴言的教導，如何處理怒氣也是反映一個人是否有智慧的因素。也是「惡人/邪惡人」與「義人/正直人」的分別。

平時，我們是盡情發出我們所有的氣，還是知道如何靜止我們的氣？你願意作愚昧人還是智慧人？若我們想作智慧人，就要學習平靜與安撫我們內心的「氣」。

本週箴言：

不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。

(箴言 16:32)