

## 改变系列 (11)

### 谨守你的口

文 | 凉水

**摘要：**人若爱生命，愿享美福，须要禁止舌头不出恶言。

今天我们看箴言 4 章 24 节：你要除掉邪僻的口，弃绝乖谬的嘴。

邪僻的口、乖谬的嘴是指那些不好的言语。就如谎言、诡诈的话、批评、咒诅，戏言或淫词妄语等等，这些都要除掉和弃绝。

若我们想有生命有福气，我们就要听从箴言的作者对我们的劝告——就要离弃这些东西。今天要探讨的主题是：谨守你的口。

#### 一、口与心的关系

**言为心声。**语言表达内心的思想。反过来也是。你想知道你的内心状态如何，就听听自己的语言吧！

有时很惊讶地发现：这样的话为什么我都说出来。因为，这是你的内心的情况。

**言语能强化内心的意念。**心中的意念如同水一样，飘忽，多变，还不成形。但是，当经过组织，说出来成为语言后，这意念就更加具体和实际了。语言可以凝固你的意念，如同水成为冰，冰块就更加实实在在了。

我心中有跑步锻炼的念头，想做一些计划性的锻炼。我们常常都我们常常都有这类的想法，却没有行动。但若将它说出来，我现在要跑步，或者我起一个誓言，我要每周 3 次跑步。我们能付诸行动的机会就大很多了。

所以，我们常听到这类话——我要努力，我要奋斗。不要笑他们。大家不妨每

天早上都这样喊一下，或者认真地慢慢读出来：我要努力，我要奋斗，我今天要像主耶稣。这确实对生命的改变有推动的作用。



相反的例子就比如：夫妻吵架千万不要说出“离婚”这两个字。当你一说出来，离婚的脚步就走近一大步了。既然都说出来了，离就离吧！

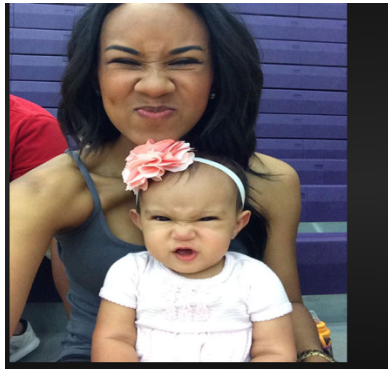
因为你的语言强化了你心中的意念，也带来更大的行动力。所以，小心你的言语，它能推波作澜，帮助你心想事成。

## 二、言语与生活的关系

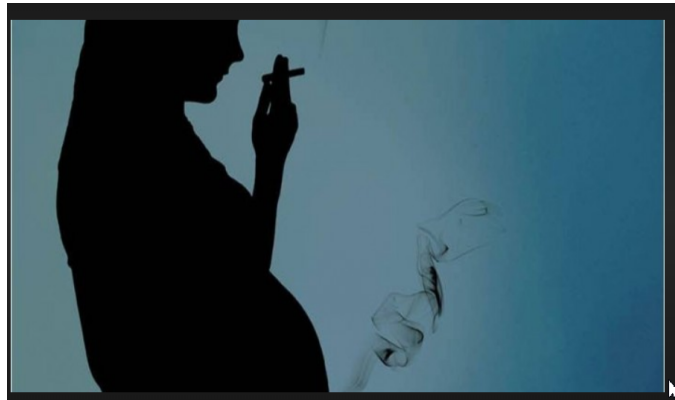
现代人生存的空间基本上是被语言文字所包围的空间。我们就是活在一个语言的世界。眼睛所看，耳朵所听，都是语言文字。就算我们眼睛所看的是图像，你发现当中若附上文字，所表达的思想就更加深入和持久。

我们每天都是浸泡在语言的环境里。所以，耳濡目染的语言环境，就对我们成长起很大的作用了。

我们常常发现孩子跟父母说话上很相似。特别是表达的态度，语气和神情。若父母说话很急很直，孩子也是那么地急和直。



一个孩子若生活在一个习惯互相批评、互相指责、很少柔和、鼓励的言语的家庭里，你大概知道这个孩子如何跟人说话了。他的话语就像一把刀，因为他已听习惯，看习惯武林高手的比武。从小已经锻炼运用这把刀，所以每一刀都是很伤人，且刺中要害的。而且，他自己不觉得有问题。你跟他说出问题，他还觉得你这人太挑剔了。为什么是这样呢？因为是习惯了。



一个吸烟的孕妇，我们会挺反感。抽烟危害肚子里的孩子，这位妈妈真的要不得。但是，当你在街上听见一位孕妇用恶毒的言语骂人，可能是她的孩子。你觉得哪种行为对孩子的贻害更大呢？我相信大家现在都意识到语言对孩子的影响。



一个年青的单身女孩子在办公室的电话对话里，对一个女性朋友喊老公，说一些无聊的话。未婚的喊对方为老公已经是不好，还要喊一个同性的朋友为老公，大家都可能以为她是同性恋。你要是提醒她，这类的话是不合宜的，她还说你老土。

为什么她有这表现呢？因为，淫词妄语每天都在媒体出现，已深深地污染了我们的环境。这些语言每天地毒害我们。常常我们听见什么就说什么？！

**诗篇 1 章 2 节说：惟喜爱雅伟的律法，昼夜思想，这人便为有福。**

若我们想被神的话语所包围，我们要主动地思想神的话语，让自己的心灵活在健康的语言环境里。神的语言是良善的，神用他的话语创造天地，然后说这是好的。神用他的话语创造一个属灵的环境，我们活在其中，就能得生命。

**小结：**我们说到语言与生活的关系。语言创造了一个生存的环境。坏的语言环境，我们每天都受毒害，且都不知道。好的语言环境就带来生命的福气，这是不可不知的。

### 三、 语言对个人成长的作用

我们看彼得前书 3 章 10-12 节：

因为经上说：人若爱生命，愿享美福，须要禁止舌头不出恶言，嘴唇不说诡诈的话；也要离恶行善，寻求和睦，一心追赶。因为，主的眼看顾义人；主的耳听他们的祈祷。惟有行恶的人，主向他们变脸。

诗篇 34 章 12 节说：有何人喜好存活，爱慕长寿，得享美福；那么，比一切的养生更重要的，就是要禁止舌头不出恶言，不说诡诈的话。

先前所说的是被动的，在污染的语言环境里受害。这里是说主动地改变自己的人生，要停止恶言和坏话，你的生命就能向好的方向改变。

我们不妨试一下，刻意不说一些恶言，不发牢骚，不说发泄自己情绪的话。两周后，你会发现你的心灵活泼健康起来的。因为环境改变了。

坏的言语如何伤害我们呢？我们看马太福音 7 章 1-2 节：

你们不要论断人，免得你们被论断。因为你们怎样论断人，也必怎样被论断；你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。

喜欢论断、批评人的人，你会发现他们的生命是很苦的。属灵上不能进步，因为他们的属灵生命毁于嘴巴上了。

**坏的言语的祸害之一就是使得我们的生命失去前进的动力。**

人为什么喜欢论断批评人呢？因为想透过批评人、贬低人，来抬高自己，或者使自己没有那么难过。论断出于比较。比较是因为心中爱慕虚荣，想在人

面前有面子。

另外，人想透过批评人逃避改变。人用这方法去逃避改变，因为改变自己需要付出努力和代价。但是，论断人就是最快、最不费力的安慰自己、提升自我形象的方法。

贬低一下对方，就马上很开心，好像吸了一口白粉，飘飘然。他也不是怎样好嘛！那么自己糟糕的情况、眼中的梁木，就可以置若罔闻了。这是极大的自欺。这类的人无法进步。喜欢批评人的人失去了求进步的动力，活在自欺里。

法利赛人和税吏祷告的故事里，祷告中的法利赛人已经飞到天上，已经是人上人了，完美的人了，哪里还需要进步呢？

税吏祷告的特点就是不论断人，只看自己的软弱亏欠。正因为这正因为这样，他言语的谦卑带来属灵的跳跃。

主耶稣就说批评人的就降卑，而税吏这些不敢批评人的，只作自我批评的就升高。言语决定他们属灵的命运，因为言语是内心的表达。

**小结：**喜欢批评人有两个原因：第一是想抬高自己，贬低别人；第二是想逃避改变。带来的后果，就是不思进取，无法长进，这是第一个祸害。

中国的古话说得好：静坐常思己过，闲谈莫论人非。

**恶言的另一个祸害就是生命不能享美福，并且遭受神的审判。**

马太福音 7 章 1-2 节告诉我们：我们论断别人时，也受论断，是神在论断我

们。你用什么量器量给人，神也用什么量器量给你。

若你对人说话很恶毒的，神也要同样的恶毒来对待你。为什么我们的生命很苦啊？因为我们的言语招来神的审判。

彼得前书 3 章 10-12 节特别说到受逼迫的处境，告诉我们不要以恶报恶，不以辱骂还辱骂。我们遭受不公平的对待时，我们倒要祝福他们，好叫我们承受福气。彼得劝告我们，就算在这些困难情况下，也不要出恶言。若你出恶言，就失去生命的福气。彼得前书 3 章 12 节说神看顾义人，听他们的祷告。若我们发恶言，神不会看顾我们，也不听我们的祷告。

可以说恶言驱逐了神的同在，驱逐了生命的福气。想想当我们发恶言，骂人时，神会与我们同在吗？若我们天天说恶言，天天都没有神的同在，我们怎能成长呢？

**小结：**箴言 18 章 20 节说：人口中所结的果子，必充满肚腹；他嘴所出的，必使他饱足。人口里所出的话必反过来对自己的生命产生影响，最后是自食其果。生死在舌头的权下，这是生死的问题，所以要谨守自己的口。

#### **四、 言语的正面作用**

不好的言语，一句都不可出口。但好的言语，就是治病的良方，是生命树。

好的言语造就自己、造就别人，建立、修补人际关系。

好的言语需要出口，就要出口。

我们看利未记 19 章 17-18 节

不可心里恨你的弟兄；总要指摘你的邻舍，免得因他担罪。不可报仇，也不可埋怨你本国的子民，却要爱人如己，我是雅伟。

类似道理也表达于新约经文，例如马太福音 18 章 15 节和马太福音 5 章 23-24 节。这些经文都是说到人际关系里的隔阂。当你心里恨你的弟兄，就是你觉得他得罪了你，我们就要主动去和解，主动地指出他的错误。

这里是‘指摘他的错误，免得因他担罪’。意思说，若你看见对方有错误，这错误使你受伤害，但你不肯说出来。当你不说出来，不指摘对方，你就因他担罪（犯罪）。因为圣经是叫我们要爱弟兄（爱人如己），我们有义务帮助弟兄。你不说出来，对方如何能改呢？

所以要指摘你的弟兄，这里圣经叫我们要说话，需要说话的时候就要说话。

人际关系里，若当中有嫌隙，人的一般反应，就是立时停止沟通，我不再跟你说话。我封闭自己了，将这些不满藏在心里。这样有没有解决问题呢？这些不满不会消灭的，只会叠加累积，逐步升级，先是埋怨，后来就是报仇。

在个人层面，就是不断积压不满，后来爆发，表现出来就是吵架、打架。夫妻就是关系破裂，离婚收场。国与国之间，就是演变成为暴力、战争。

所以沉默不一定是好事，这些沉默是仇恨的沉默，不是宽恕的沉默。就像撒母耳记下 13 章 22 节说：押沙龙并不和他哥哥暗嫩说好说歹；因为暗嫩玷辱他妹妹他玛，所以押沙龙恨恶他。

押沙龙并不和哥哥说好说歹。他不和暗嫩说话了，沉默起来。但是他的里面充满仇恨。结果两年后，押沙龙就杀害了他的哥哥暗嫩。可见，不立时排解不满的祸害有多么的大。

人与人相处总有摩擦，要善用语言来处理当中的不满。

若弟兄得罪了你，你心中对他不满，**首先我们要检讨自己的错误**。若自己都犯很大的错，我们要就着自己的错误道歉。若真的是对方的错，我们选择一个适合的时间跟他说话。指摘不是严厉批评，乃是出于爱的关心，也给对方一个解释的机会。透过对话，或许弟兄知错，那么我们救了这弟兄了。或者我们能够明白弟兄做事的原因，可能原来我错怪了对方。

透过对话，或者我们能了解弟兄更多的背景。当我们对别人更多了解时，知道别人的困难，我们更能体谅别人，你心中的仇恨就会减少、消退。

最后纵然他没有看见自己的问题，还是振振有词，不承认他的错，但通过对话后，你明白他更多，能多点体恤，起码你不恨他，关系也不会恶化，将来就会有好转的机会。可见语言沟通的重要。

我当时受洗一年多一点，对教会有许多的不满。这些批评不是出于恶意，而是因为我对教会和信仰认真，所以有这些的失望和批评。后来，我反省到这是出于我的无知和属灵生命的幼稚。

在一次教会分享中，我就发表我的理论见解，抒发我种种的不满，一针见血，整个教会为之一震。我能说出这些话（批评），自己也很痛苦的。之后的一个晚上，我的心情是非常沉重的。我和我的老师对话。老师的态度是温柔的，先是聆听我心中的不满和苦毒，后来也柔和地告诉我—我的不是和我那一份的不成熟。谈了几个谈了几个小时，已经深夜12点，已经没车了，他送我上出租车回家。

一个晚上的交谈，虽然不能完全解决问题，但使我对自己有了较深的认识，知道自己的鲁莽，本来我想离开教会的念头也打消了。**更重要的是在我前面点燃一点新希望**，新的认识，我想重新来建立自己的属灵生命。这是我信仰

旅程里一个重要的事情，老师的言语挽救了我。

但愿我们每个人都学习，用神所赐我们美好的恩赐，用我们的口来建立别人，建立教会，歌颂赞美神。

**总结：**

(1) 眼睛上的眼皮如同一个开关，要控制这眼皮，不看不应当看的东西——保守我们的眼。

(2) 嘴巴如同心灵的闸口，阻挡一切污秽的言语出口，要谨守我们的口。

箴言 10 章 11 节说到：义人的口是生命的泉源。但愿我们的口成为生命的泉源，口吐恩言，给人生命和造就。

《完》

---