

# 控制我們的舌頭

**引題：**在你的感覺中，什麼話會令你生氣？

**前言：**俗語說：「病從口入，禍從口出」。無數破裂的人際關係，例如夫婦感情破裂，朋友親屬反目，甚至國家元首失去民心，往往因說話不當而起。反之，適當、有智慧地運用我們的舌頭，卻可以救回人的生命，挽回破裂的婚姻，甚至逃脫戰爭的厄運。到底我們要怎樣控制自己的舌頭呢？怎樣才可以用舌頭建立人而不是拆毀人呢？神的心意如何？箴言有頗詳細的交代。

## 第一段 話說得好

箴 10:11 義人的口是生命的泉源；強暴蒙蔽惡人的口。

箴 12:6 惡人的言論是埋伏流人的血；正直人的口必拯救人。

箴 11:11 城因正直人祝福便高舉，卻因邪惡人的口就傾覆。

箴 12:25 人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂。

箴 15:23 口善應對，自覺喜樂；話合其時，何等美好。

箴 25:11-12 一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。智慧人的勸戒，在順從的人耳中，好像金耳環和精金的妝飾。

### 【問題】箴言如何形容話說得好？

註釋：10:11「生命的泉源」：能滋潤人的生命，建立人的生命，叫人充滿生命力與喜樂。「蒙蔽」意指遮蓋。惡人的口，遮蓋殘暴，卻欲蓋彌彰，成為罪惡的淵藪。

12:25「一句良言」：好的話、安慰鼓勵的話可使一個憂心忡忡的人變得開朗。

15:23 得體的說話包括「善於應對」—用合理、合適的說話去回答別人，按別人所問的回答，以鼓勵的話、合乎聖經原則的話去建立別人，結果是自己也覺得喜樂，不會後悔說錯話。「話合其時」—得體的說話不獨要合宜，且要合時，應說時說，不應說時則不說。在別人最需要安慰時說安慰的話，最需要鼓勵時說鼓勵的話，在別人能聽得入勸諫時以愛心說誠實話…，結果一定美好！

## 第二段 神喜悅的言語

箴 31:26 他開口就發智慧；他舌上有仁慈的法則。

箴 15:29 耶和華遠離惡人，卻聽義人的禱告。

箴 28:13 遮掩自己罪過的，必不亨通；承認離棄罪過的，必蒙憐恤。

箴 16:21 心中有智慧，必稱為通達人；嘴中的甜言，加增人的學問。

箴 16:24 良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。

箴 22:11 喜愛清心的人因他嘴上的恩言，王必與他為友。

箴 17:10 一句責備話深入聰明人的心，強如責打愚昧人一百下。

箴 27:5 當面的責備強如背地的愛情。

箴 27:9 膏油與香料使人心喜悅；朋友誠實的勸教也是如此甘美。

箴 15:30 眼有光，使心喜樂；好消息，使骨滋潤。

箴 23:16 你的嘴若說正直話，我的心腸也必快樂。

箴 31:8-9 你當為啞巴開口，為一切孤獨的伸冤。你當開口按公義判斷，為困苦和窮乏的辨屈。

箴 14:25 作真見證的，救人性命；吐出謊言的，施行詭詐。

### 【問題】根據箴言，神所喜悅的言語包括哪些？

【問題】「甜言」、「良言」即富鼓勵性、同理心的言語，這些言語有何好處？

【思想】你最需要在哪方面下功夫，才能在言語上討神喜悅？

註釋： 31:26 他是一個有智慧又有愛心的導師，給兒女和朋友指引。

16:21 智慧能使人透徹瞭解、分析事理；但富有鼓勵性、欣賞性的話能使人更有上進心，學習得更好。

16:24 良言特別是富有「同理心」的話語，好像蜂蜜一樣，能使人心覺得甘甜，肉體甚至骨頭也得醫治。

22:11 心裡清潔，說話柔和又有智慧，自然吸引人，連王都喜歡作他的朋友。

15:30 「眼有光使心喜樂」指報佳音的人，神采煥發，目光炯炯，使人心快樂。「好信息」即福音、好消息，會使人的骨頭也得到滋潤。更重要的「好消息」是基督為我們這些不配的罪人捨身流血，贖我們的罪，使我們能出死入生。傳這好信息，能使更多人得著生命。

23:16 「正直話」指公義、誠實的話，是就說是，不是就說不是，不畏強權、暴力，這是神所喜悅的。

### 第三段 話語的後果

箴 12:13-14 惡人嘴中的過錯是自己的網羅；但義人必脫離患難。人因口所結的果子，必飽得美福；人手所做的，必為自己的報應。

箴 13:2-3 人因口所結的果子，必享美福；奸詐人必遭強暴。謹守口的，得保生命；大張嘴的，必致敗亡。

箴 18:20-21 人口中所結的果子，必充滿肚腹；他嘴所出的，必使他飽足。生死在舌頭的權下，喜愛他的，必吃他所結的果子。

箴 15:4 溫良的舌是生命樹；乖謬的嘴使人心碎。

箴 15:7 智慧人的嘴播揚知識；愚昧人的心並不如此。

箴 28:23 責備人的，後來蒙人喜悅，多於那用舌頭諂媚人的。

**【問題】**根據箴言，話語的後果有哪些（好的、壞的）？

註釋： 12:13 「惡人」特別是針對那些不信神、與神為敵的人而言的，這些人言語的錯誤令自己受累。「病從口入，禍從口出」正是這意思。但跟從神的義人謹慎言語，所以可脫離上述患難。

12:14 「口所結的果子」即是運用言語上的恩賜去幫助、安慰、鼓勵、建立人，或去傳福音叫人信主而來的果子。我們見到這些果子時，必有說不出的滿足與喜樂。這是神對善用嘴唇去建立人者之賞賜。

13:3 「謹守口」：小心所說的每一句話，該說的說，不該說的則不說，盡量不要多講。

18:20 人必須對自己說的話負責，並擔當後果。18:21 愛把弄這權柄（舌頭）的人，必自食其果。

15:4 溫良原文指醫治的意思。溫良的舌：指屬靈的真理，撫慰的言辭，能醫治心靈的創傷。乖謬的嘴使人心碎，尤其是在法庭上作假見證，或在群體中說毀謗的話。

### 第四段 說話的態度與時機

箴 15:1 回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。

箴 25:15 恆常忍耐可以勸動君王；柔和的舌頭能折斷骨頭。

箴 16:1 心中的謀算在乎人；舌頭的應對由於耶和華。

箴 18:13 未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。

箴 29:20 你見言語急躁的人嗎？愚昧人比他更有指望。

箴 15:28 義人的心，思量如何回答；惡人的口吐出惡言。

箴 27:14 清晨起來，大聲給朋友祝福的，就算是咒詛他。

**【問題】說話的態度與時機也是很重要的，箴言有何建議？** \_\_\_\_\_

**註釋：**15:1 柔和的話能止息別人的怒氣。說話的語氣跟內容一樣重要，有時甚至更重要。  
25:15 俗語說「以柔克剛」，忍耐可以勸得動君王；柔和的話不帶怒氣、不暴躁、溫柔、鎮靜地陳述事情，果效奇大，甚至可以折斷人的骨頭，使堅硬的心融化。  
16:1 舌頭的應對由於耶和華：神賜人能力去說明和完成那些謀算。也就是說「謀事在人，成事在神」。基督徒應當謙卑尋求神的帶領，有智慧的回應各種問題。另外當言語得到讚賞時，也應當歸榮耀與神。（反例：徒 12:23 希律亞基帕一世在演說中不歸榮耀給神，所以主的使者立刻罰他，他被蟲所咬，氣就絕了。）

## 第五段 勒住舌頭

箴 17:27-28 寡少言語的，有知識；性情溫良的，有聰明。愚昧人若靜默不言也可算為智慧；閉口不說也可算為聰明。

箴 10:19 多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。

箴 21:23 謹守口與舌的，就保守自己免受災難。

箴 25:9 你與鄰舍爭訟，要與他一人辯論，不可洩漏人的密事。

**【問題】勒住舌頭，不該說的話不說，箴言有何建議？** \_\_\_\_\_

**【思想】你過去是否曾有過「言多必失」之經歷？或者你有過成功勒住舌頭的經歷？請分享。**

**註釋：**21:23 所謂「謹守」乃是「有節制」的意思，在合宜的時候，用合宜的語氣，對合宜的人說合宜的話。很多時候我們闖禍，是因為我們說話沒有節制。時候不合宜、語氣方法不合宜、或是太火爆失去控制以致得罪人。

## 第六段 什麼是不該說的話？

**【問題】你認為不該說的話有哪些？** \_\_\_\_\_

箴 12:17-20 說出真話的，顯明公義；作假見證的，顯出詭詐。說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭，卻為醫人的良藥。口吐真言，永遠堅立；舌說謊話，只存片時。圖謀惡事的，心存詭詐；勸人和睦的，便得喜樂。

箴 12:22 說謊言的嘴為耶和華所憎惡；行事誠實的，為他所喜悅。

箴 17:4-5 行惡的，留心聽奸詐之言；說謊的，側耳聽邪惡之語。戲笑窮人的，是辱沒造他的主；幸災樂禍的，必不免受罰。

箴 17:9 遮掩人過的，尋求人愛；屢次挑錯的，離間密友。

箴 20:19-20 往來傳舌的，洩漏密事；大張嘴的，不可與他結交。咒罵父母的，他的燈必滅，變為漆黑的黑暗。

箴 25:14 空誇贈送禮物的，好像無雨的風雲。

箴 26:4-5 不要照愚昧人的愚妄話回答他，恐怕你與他一樣。要照愚昧人的愚妄話回答他，免得他自以為有智慧。

箴 27:1-2 不要為明日自誇，因為一日要生何事，你尚且不能知道。要別人誇獎你，不可用口自誇；等外人稱讚你，不可用嘴自稱。

箴 7:21 淫婦用許多巧言誘他隨從，用諂媚的嘴逼他同行。

箴 27:15 大雨之日連連滴漏，和爭吵的婦人一樣。

箴 8:13 敬畏耶和華在乎恨惡邪惡；那驕傲、狂妄，並惡道，以及乖謬的口，都為我所恨惡。

**【問題】請整理一下箴言所提到，不該說的話有哪些？** \_\_\_\_\_

**【問題】你曾經說了「不該說的話」嗎？事後有何反省？** \_\_\_\_\_

**【思想】對那些常說謊者你有何感受？你試過說謊嗎？請分享你事後的感受及經歷。**

**【回應】記錄自己一天所說的話，看看有多少真實與不真實。（有否加添、歪曲、折射、貶**

抑、高抬...?)

**註釋:** 12:18 浮躁的說話如刀刺人，但智慧人的舌頭（帶著神的智慧），在合宜的時間，用合宜的話，對合宜的人用合適的方式帶出來的話，是醫人的良藥，叫人的怒氣、憂慮、不平、懼怕、不滿都消除！

17:9 新譯本：「遮掩別人過犯的，得到人的喜愛；屢次提起別人過錯的，離間親密的朋友。」屢次挑錯是「喜歡在雞蛋裡挑骨頭」的意思，最容易與人關係破裂。

20:19-20 往來傳舌者很容易將人的隱私揭露出來，這樣做自然會傷害人的心靈及自尊。他的燈必滅：燈象徵生命，燈滅表示死亡。

25:14 說了不做，令人失望。

26:4-5 對付愚昧人需要看環境，在正常情況下，不要和他一樣說愚昧的話；但有時需要暴露他的愚昧，使他醒悟，免得他自以為是。

7:21 淫婦賣弄風騷，挑逗慾念，引人去幹不道德的行為。

## 第七段 該說的話要說

箴 12:17-20 說出真話的，顯明公義；作假見證的，顯出詭詐。說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭，卻為醫人的良藥。口吐真言，永遠堅立；舌說謊話，只存片時。圖謀惡事的，心存詭詐；勸人和睦的，便得喜樂。

**【問題】**該說的話，不說，也是個問題，根據上述經文，箴言建議應該怎樣做呢？\_\_\_\_\_

**結語：**箴言提到跟說話有關的經節特別多，多達五分之一，可見在人的生命中，學習控制舌頭是一項特別重要的事。耶穌說：「善人從他心裡所存的善就發出善來；惡人從他心裡所存的惡就發出惡來；因為心裡所充滿的，口裡就說出來。」（路 6:45）下一次我們要查考的箴言主題就是「保守你的心」，願神悅納我們主動、積極的心志，幫助我們更加明白神的旨意，並且靠著主活出豐盛的生命。

**【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 27:9 膏油與香料使人心喜悅；朋友誠實的勸教也是如此甘美。

第二日 箴 10:19 多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。

第三日 箴 16:24 良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。

第四日 箴 25:11 一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。

第五日 箴 20:19 往來傳舌的，洩漏密事；大張嘴的，不可與他結交。

第六日 箴 12:18 說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭，卻為醫人的良藥。

**詩歌：凡事都能做（讚美之泉：深觸我心專輯）**

信是未曾看見 依然仰望十架 信是完全交託 深知主已掌權

我靠著那加給我力量的 凡事都能做

或風浪或低谷 主平安在我心

我靠著那加給我力量的 凡事都能做

行在主的旨意 我凡事都能做