

聖經《箴言》簡介（4）

節制嘴唇

《箴言》的言語智慧



李國慶 著

經文：

多言多語難免有過；
節制嘴唇是有智慧。

--箴言 10:19

禱告：

親愛的天父，我們感謝祢賜我們說話的能力。求聖靈幫助我們節制舌頭，教我們說誠實話、和睦話、感恩的話。願我們開口就帶來造就，閉口就帶來平安。願我們的每一句話，都成為別人的祝福。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。

目錄

前言	3
第一章 驕傲的語言	5
第二章 謊言	10
第三章 是非謠言	16
第四章 暴躁和抱怨的語言	21
第五章 怎樣控制語言	27

前言

親愛的讀者：

我們每日從晨光到晚上，嘴唇幾乎未曾歇息。問安、討論、吩咐、回應、評論、解釋——話語如流水般從口中湧出，卻極少被攔阻、被過濾、被帶到神的面前省察。

《箴言》說：「義人的嘴唇牧養多人……惡人的口只知乖謬。」這兩條道路每天都在我們舌尖上交會，而我們的選擇，決定了我們是成為別人的祝福，還是成為傷害的源頭。

《箴言》不是一本遙古的道德課本，而是神親自賜下的生活導航。所羅門以君王的閱歷和先知的洞見，將言語的奧秘一層層剝開，他告訴我們：

- 驕傲如何使口舌變成利刃，
- 謊言如何蛀蝕生命的樑柱，
- 是非如何像野火般吞吃群體的和睦，
- 抱怨如何像毒氣般窒息家庭的生機。

這些教導之所以嚴厲，是因為神極其看重我們口中的每一句話——祂聽見我們在暗室中的低語，也看見我們在螢幕後敲下的每一個字符。

言語，正如一位作者說，「是我們靈魂最誠實的溫度計。」

這本小冊子邀請你進入五段扎心卻蒙福的旅程：

- 第一章：揭開驕傲如何在對話中築起高牆；
- 第二章：直視謊言怎樣蛀蝕生命的樑柱；
- 第三章：認清是非謠言對群體合一的撕裂；
- 第四章：深入抱怨的語言--以感恩代替埋怨的操練；
- 第五章：學習謹守口舌的屬靈智慧。



願神賜福，使我們的舌頭得醫治，言語得更新，開口便湧流祝福。

箴言

10:21 義人的嘴唇牧養多人；愚妄人因無知而死亡。

10:32 義人的嘴唇懂得令人喜悅；惡人的口只知乖謬。

第一章 驕傲的語言

驕傲是敗壞的先聲

1. 驕傲是言語罪惡的根源。當人心中充滿自我高舉時，舌頭便自然流露出輕視他人、誇耀自己的語調。這樣的驕傲言語並非總是赤裸的吹噓，更多時候隱藏在看似謙虛的分享、不經意的比較，或帶著優越感的建議之中。

驕傲使人看不見自己的盲點，自以為見解高人一等，於是言談間不斷貶低他人的價值，抬高自己的地位。

在神面前，無論是明目張膽的吹噓，或是隱微的驕傲都是可憎。因為驕傲的本質，就是將自己置於寶座之上，把神的主權擠壓到角落。

當我們開口論斷、批評、自誇時，其實正在用舌頭建造屬靈的巴別塔，卻渾然不知這座高塔終將傾覆。唯有回到敬畏神的根基，承認自己的有限和軟弱，我們的言語才能脫離驕傲的轄制，流露出真正的謙卑和恩典。

箴言 16:18 驕傲在敗壞以先，內心高傲在跌倒之前。

驕傲來，羞恥也來

2. 驕傲的言語總是帶著一種令人不適的張力。當一個人習慣在對話中展現自己的優越，習慣用學識、財富、地位或屬靈經歷來壓制他人時，他其實正在為自己積蓄羞恥。這種言語模式會逐漸破壞人際關係中的信任，

使朋友遠離，使家人受傷，使同事提防。因為沒有人願意長期和一個總是居高臨下說話的人相處。

神所喜悅的言語恰恰相反。謙遜的言語如同一扇敞開的門，邀請人進入真誠的交流；驕傲的言語則像一道高牆，把人隔絕在外。

《箴言》提醒我們，驕傲和羞恥是一對孿生子，它們總是相伴出現。

當我們選擇用謙遜的態度說話，承認自己也有不懂、不會、不足的時候，神就將智慧賜給我們，使我們的言語成為滋養生命的力量。

箴言 11:2 驕傲來，羞恥也來；謙遜人卻有智慧。

人心驕傲，尊榮遠離

3. 驕傲的言語不僅傷害他人，更會攔阻自己領受從神而來的尊榮。當一個人習慣用誇大其詞來包裝自己，用貶低他人來襯托自己時，他其實正在用舌頭為自己挖掘陷坑。

這種言語上的狂妄會蒙蔽心靈，使人無法真實地面對自己的本相，也無法謙卑地領受神的恩典和人的幫助。

真正的尊榮從來不是靠自己爭取來的，而是神賜給謙卑人的禮物。當我們願意在言語上放下自我，不再急於為自己辯護、不再熱衷於自我推銷，神就會在我們的生命中升起屬天的尊榮。

這種尊榮不張揚、不喧嘩，卻能讓周圍的人感受到從神而來的平安和敬重。謙卑的舌頭是神親自高舉的器皿。

箴言 18:12 敗壞之先，人心驕傲；要得尊榮，先有謙卑。

自求榮耀如同吃蜜過多

4. 適度的自我分享是健康的，但過度的自我高舉就會變成靈性的毒素。正如吃蜜過多會令人反胃，自求榮耀的言語也會讓聽者感到厭煩，更會讓說話者的心靈陷入虛假的滿足之中。

當我們不斷在言談中追求他人的讚美和肯定時，我們其實正在用人的掌聲取代神的榮耀，這是一種隱形的偶像崇拜。

在這個推崇個人品牌和自我行銷的時代，基督徒更需要警醒。我們的言語不應該是為了累積追隨者或贏得喝彩，而應該是為了彰顯神的榮耀。

當我們學習在對話中隱藏自己、高舉基督時，我們的舌頭就從自我推銷的工具，轉變為傳遞恩典的管道。這種不追求榮耀的言語，反而會在永恆中發出最耀眼的光芒。

箴言 25:27 吃蜜過多是不好的，自求榮耀也是一樣。

驕傲的口吐出乖謬

5. 驕傲的言語和乖謬的言語總是形影不離。當一個人自以為站在真理的制高點時，他往往會用扭曲的言語來攻擊和自己不同的人。這種乖謬表現在惡意的諷刺、

變相的論斷、以及以「為對方好」為名的精神霸凌。驕傲使人失去同理心，無法理解他人的軟弱和掙扎，於是舌頭就成了傷人的利器。

神所恨惡的正是這種驕傲和乖謬的結合。敬畏耶和華的人必須學習恨惡邪惡，包括自己口中那些帶著優越感的批評和論斷。

我們需要時常在神面前省察：我的這句話是出於愛心，還是出於驕傲？是為了建造，還是為了拆毀？當我們願意讓聖靈光照我們的動機，乖謬的口就能被潔淨，成為流出活水的泉源。

箴言 8:13 敬畏耶和華就是恨惡邪惡；我恨惡驕傲、狂妄、惡道，和乖謬的口。

虛謊的舌和諂媚的口

6. 驕傲的言語常常以諂媚的姿態出現。為了獲取利益或維護關係，驕傲的人會用甜言蜜語來包裝自己的企圖，用虛假的稱讚來換取對方的信任。這種諂媚的言語本質上是一種操控，它利用人的虛榮心來達成自私的目的。在神眼中，這和直接的謊言同樣可憎，因為它扭曲了真實，敗壞了人和人之間的信任根基。

虛謊的舌頭會不斷傷害被它壓傷的人，諂媚的口則會敗壞人的事業和關係。當我們習慣用不真實的言語來應對世界時，我們就會逐漸失去說真話的能力和勇氣。

基督徒的言語應當像清澈的泉水，透明、真實、不帶操

控。這需要我們在每次開口前，先問自己是否願意為這句話在神面前負責。真實的言語或許一時不討好，卻能帶來長遠的平安和信賴。

箴言 26:28 虛謊的舌憎恨他所壓傷的人；諂媚的口敗壞人的事。

心裏謙遜，必得尊榮

7. 驕傲語言的解藥不是自我壓抑，而是心裡的謙卑。當一個人真正認識自己的本相——既是按神形象所造的尊貴，又是需要恩典救贖的罪人——他的言語就會產生奇妙的化學變化。

他不再需要用誇張的詞藻來證明自己的價值，也不再需要用貶低的語氣來抬高自己的地位。謙卑的心自然會流出謙卑的話，這種話語帶著屬天的權柄和溫柔。

神應許心裏謙遜的人必得尊榮。這尊榮不是來自人的吹捧，而是來自神的親自高舉。當我們在家庭中對配偶謙卑說話，在職場中對同事尊重傾聽，在教會中對弟兄姊妹誠懇交流時，我們就在用言語見證神的國度。

願我們都脫下驕傲的語言外衣，穿上謙卑的言語盔甲，在這個高舉自我的世界中，成為神榮耀的見證人。

箴言 29:23 人的高傲使自己蒙羞；心裏謙遜的，必得尊榮。

第二章 謊言

誠實的嘴唇永遠堅立

8. 在這個充滿虛假和包裝的世代，誠實的言語如同稀缺的珍寶。謊言或許能在短時間內為我們帶來便利、逃避責任或獲取利益，但它就像建造在沙土上的城堡，經不起時間和真理的考驗。相反地，誠實的嘴唇雖然有時會讓我們陷入短暫的尷尬或損失，卻能在神和人面前永遠堅立，成為我們生命最穩固的根基。

誠實不僅是一種道德選擇，更是對神屬性的回應。因為神就是真理，在祂毫無黑暗和虛謊。當基督徒選擇誠實說話時，我們不僅是在維護個人的品格，更是在這個扭曲的世界中為神作見證。

每一句真話都是對黑暗勢力的抗議，每一次拒絕謊言都是對神國度的擁護。願我們的嘴唇成為真理的管道，讓誠實如燈塔般照亮周圍。

箴言 12:19 誠實的嘴唇永遠堅立；說謊的舌頭只存片時。

說謊的嘴唇為神所憎惡

9. 謊言是神明確宣告憎惡的罪惡。在耶和華所恨惡的七樣事中，撒謊的舌頭赫然在列 (箴 6:16-19)。這提醒我們，說謊不是無傷大雅的小毛病，而是觸動神聖潔標準的嚴重過犯。謊言的本質是對神的不信靠——我們不相信神能供應我們誠實面對後果所需的力量，於是選擇用虛謊來自保。這種不信靠的心態，比謊言本

身更令神傷痛。

許多人以為小小的白色謊言無關緊要，但《箴言》提醒我們，神鑑察的是言語背後的動機和本質，而非僅僅是謊言的大小。

一句謊言足以破壞多年建立的信任，一個虛假的承諾足以讓人陷入絕望。當我們選擇誠實行事時，即使需要付出代價，我們也能在神面前保持清白的良心，享受和神親密無間的關係。誠實是通往自由的鑰匙。

箴言 12:22 說謊的嘴唇，為耶和華所憎惡；行事誠實，為他所喜悅。

作假見證難免受罰

10.在法庭上做假見證是嚴重的罪行，但在日常生活中，我們也經常面對類似的試探。當我們為了袒護親友而扭曲事實，為了逃避責任而推卸過錯，或為了打擊對手而散播不實消息時，我們就是在做假見證。這種行為不僅傷害無辜的人，更會讓整個群體的公義根基動搖，使邪惡得以橫行。

神是公義的審判者，祂絕不會讓作假見證的人逍遙法外。經文警告我們，作假見證的難免受罰，這懲罰可能來自法律的制裁，可能來自人際關係的破裂，也可能來自內心長年累月的譴責和不安。

與其用謊言換取短暫的安全，不如選擇誠實面對，讓神的公義成為我們的保護。真實的見證雖然需要勇氣，卻

能救人性命，也能保守自己遠離災禍。

箴言 19:5 作假見證的，難免受罰；口吐謊言的，不能逃脫。

口吐謊言必定滅亡

11.謊言具有繁殖的特性。一個謊言往往需要無數個謊言來掩蓋，而這些謊言會像滾雪球般越滾越大，最終將說謊者本人吞噬。

口吐謊言的人以為自己聰明，能夠用詭計騙過所有人，但《箴言》鄭重宣告，這樣的人必定滅亡。這滅亡不一定是肉體的死亡，而是關係的死亡、信譽的死亡、以及靈命的枯萎。

在神的國度裡，沒有謊言的容身之處。當我們選擇活在誠實中時，我們的心靈會得著極大的釋放。我們不需要記住自己說過什麼謊，不需要擔心哪個謊言會被拆穿，更不需要在深夜因良心不安而輾轉難眠。

值得注意的是，《箴言》在第 19 章中兩次發出同樣的警告（第 5 節和第 9 節）：「作假見證的，難免受罰」。這種重複並非冗餘，而是希伯來文學中常見的強調手法，旨在以「加強語氣」來警示謊言的嚴重性。神要我們明白，這不是可以輕忽的警告。

箴言 19:9 作假見證的，難免受罰；口吐謊言的，必定滅亡。

火熱的嘴唇，邪惡的心

12. 謊言不總是以赤裸裸的形態出現，更多時候它披著熱情、關懷或正義的外衣。有些人用花言巧語來欺騙他人，用看似真誠的承諾來達成不可告人的目的。這種「火熱的嘴唇」配上「邪惡的心」，就像銀渣包在瓦器上——外表光亮，內裡卻是廉價且易碎的。這種言語的欺騙性更強，因為它利用了人對溫情和信任的渴望。

我們必須學會分辨這種言語的陷阱，也要警醒自己不要成為這樣的人。當我們的動機不純正時，即使說出的是動聽的話，在神面前也如同噪音。



基督徒的言語應當是內外一致的，心裡所想的和口裡所說的應當相符。這種一致性需要聖靈持續的更新，但當我們願意被神煉淨時，我們的嘴唇就能成為金銀器皿，盛裝從神而來的恩典。

箴言 26:23 火熱的嘴唇，邪惡的心，好像銀渣包在瓦器上。

朋友加的傷痕出於忠誠

13. 誠實的言語不僅僅是不說謊，更包括在有需要的時候說出真話，即使這真話會帶來短暫的疼痛。許多人為了維持表面的和諧，選擇對朋友的錯誤保持沉默，甚至用謊言來粉飾太平。

但《箴言》告訴我們，真正的朋友會在愛中說出誠實的責備，這種出於忠誠的傷痕，比敵人的親吻更有價值。

提到「敵人的親吻」，最令人心碎的莫過於猶大在客西馬尼園對耶穌的背叛。他那帶著虛假溫情的親吻，正是為了將耶穌推向死亡；相比之下，那「出於忠誠的傷痕」——雖然帶有針砭的刺痛——卻是為了挽回我們的靈魂，遠比包藏禍心的甜言蜜語尊貴得多。



當然，這種誠實的責備必須包裹在愛心和謙卑之中。我們不是以審判者的姿態出現，而是以同為罪人的身分，帶著同理和禱告來分享我們的擔憂。這樣的言語雖然一時刺耳，卻能救朋友脫離罪惡的網羅，也能讓彼此的關係進入更深的信任。

在這個充斥著虛偽社交禮儀的世界，願我們都能成為敢於說真話、也願意聽真話的屬靈夥伴。

箴言 27:6 朋友加的傷痕出於忠誠；敵人的親吻卻是多餘。

遮掩過犯必不順利

14. 謊言往往和遮掩過犯緊密相連。當我們做錯事時，本能的反應是隱藏、否認、找藉口，甚至用更大的謊言來掩蓋。但《箴言》清楚告訴我們，遮掩自己過犯的，必不順利。這不順利可能表現為內心的煎熬、關係的裂痕、或是生命中莫名的攔阻。因為神是光，在祂裡面毫無黑暗，我們的遮掩在神面前如同掩耳盜鈴。

相反地，承認且離棄過犯的，必蒙憐憫。這是福音的核心好消息：我們不需要用謊言來維護完美的假象，因為神已經在基督裡接納了真實的我們。當我們願意誠實認罪，神不僅赦免我們，更賜下恩典幫助我們改變。

這種從謊言到真實的轉向，是每一次靈命復興的起點。願我們的教會和家庭都成為可以安全認罪、真實相對的群體。

箴言 28:13 遮掩自己過犯的，必不順利；承認且離棄過犯的，必蒙憐憫。

第三章 是非謠言

到處傳話洩漏機密

15. 傳舌是教會和職場中最具破壞力的罪惡之一。一個習慣到處傳話的人，他把聽來的隱私和批評四處散播，結果只有信任破裂、關係受傷。

這種行為表面看似無害，甚至帶著「分享關心」的假象，但實際上它嚴重破壞了群體中的信任氛圍。當人們發現自己的心事被當作茶餘飯後的談資時，受傷和防衛便成為必然結果。

《箴言》將傳舌和洩漏機密相提並論，指出這是愚昧和不忠誠的標記。一個內心老實的人懂得保守祕密，不是因為冷漠，而是因為他看重人和人之間的信任契約。

在這個社交媒體鼓勵過度分享的時代，基督徒更需要學習神聖的沉默。不是每件事情都需要我們發表意見，不是每個消息都值得我們轉發分享。懂得閉口不言，是智慧人最高貴的言語操練。

箴言 11:13 到處傳話的，洩漏機密；內心老實的，保守祕密。

造謠者的話如同美食

16. 為什麼人們喜歡聽謠言？因為造謠者的話如同美食，能滿足人內心對刺激和好奇的渴望。這些話語經過精心調味，帶著戲劇性的情節和情緒的張力，讓聽的人

在不知不覺中全盤接受，甚至意猶未盡地想要傳給下一個人。但《箴言》提醒我們，這種「美食」會深入人的肚腹，成為毒害靈魂的毒素，破壞我們對他人的觀感，也玷污我們自己的心思。

智慧人必須拒絕成為謠言的消費者和傳播者。當有人開始對你訴說第三者的不是時，最合宜的回應不是好奇追問，而是溫柔地制止：「讓我們直接為這件事禱告，或者鼓勵你和當事人直接溝通。」

這樣的回應雖然一時令人錯愕，卻能保護群體免受紛爭的侵蝕。願我們的耳朵對謠言聾啞，我們的口對搬弄是非禁聲。

箴言 18:8 造謠者的話如同美食，深入人的肚腹。

乖謬的人散播紛爭

17.紛爭很少無緣無故出現，背後通常有一個或多個乖謬的人在散播懷疑、誤解和惡意。這種人擅長在甲面前說乙的不是，在乙面前又曲解甲的意思，藉此擴大雙方的裂痕，從中獲得某種病態的滿足感或控制感。

他們的言語像一把無形的刀，切割著群體的合一，使原本可以輕易化解的誤會演變成難以彌合的傷口。

神極其憎惡這種離間的行為。在祂所恨惡的七樣事中，「在弟兄間散播紛爭的人」(箴言 6:19)赫然在列。這提醒我們，製造分裂的言語不僅是社交上的失禮，更是屬靈上的大惡。

當我們發現群體中出現紛爭時，不應該急著選邊站，而應該先問：是誰在背後傳話？是誰在加油添醋？拒絕成為散播紛爭的幫兇，是每個基督徒應盡的本分。

箴言 16:28 乖謬的人散播紛爭，造謠的離間密友。

無人造謠，紛爭止息

18. 紛爭就像火勢，需要不斷添加柴薪才能持續燃燒。當群體中出現衝突時，若沒有人繼續傳播閒言閒語、擴大誤解、煽動情緒，事情往往會在愛和理性中自然平息。

這就是《箴言》所揭示的屬靈定律：火缺了柴就必熄滅，無人造謠，紛爭就止息。許多時候，我們以為自己在傳遞信息，實際上我們正在為地獄的火添柴。

學習不做那個添柴的人，是言語操練中最困難也最關鍵的一課。這需要我們克制自己的好奇心，約束自己的正義感，甚至承受被誤解為冷漠的風險。但當我們選擇靠著聖靈止息紛爭時，我們就成為和平之子，為群體帶下和睦的恩膏。這種屬靈的「止語」比雄辯更有力量，因為它直接切斷了魔鬼在群體中工作的管道。

箴言 26:20 火缺了柴就必熄滅；無人造謠，紛爭就止息。

傳舌如同美食毒藥

19. 傳舌人的言語之所以具有強大的滲透力，是因為它迎合了人墮落的本性。我們天生喜歡聽別人的軟弱和失敗，因為這能讓我們在比較中感覺自己相對優越。這

種心態使得謠言如同裹著糖衣的毒藥，入口甘甜，入腹卻致命。當我們習慣用閒話來填補空虛時，我們的靈命就會逐漸失去對聖潔的敏銳，變得麻木而冷漠。

要對付傳舌的習慣，必須從心靈的飢渴著手。當我們的靈魂被神的話語和禱告充滿時，我們就不再需要靠八卦來獲得刺激。教會應當成為一個以真理餵養、以敬拜充滿的群體，使每個成員都能在其中得著屬靈的飽足。當我們的心被正當的事物佔據時，謠言自然就失去了市場。這是從根源上治癒傳舌痼疾的屬靈處方。

有趣的是，這段關於傳舌的警告在《箴言》中出現了兩次——一次在 18:8，一次在 26:22，皆出自所羅門之手。這並非筆誤，而是智慧文學的特點：對同一個重要真理，在不同語境中重複提醒，讓它深深刻在讀者的心中。傳舌的誘惑如此強大且普遍，需要我們時常警惕。

箴言 26:22 造謠者的話如同美食，深入人的肚腹。

說話浮躁猶如刺刀

20. 在傳播謠言的過程中，急躁的言語特別危險。許多人未經查證就急於發表意見，未聽完就忙著回話，結果用浮躁的言語刺傷了無辜的人。這種說話方式就像刺刀，每一次出鞘都在別人的心上留下難以癒合的傷口。更可怕的是，這種傷害往往是在「我沒有惡意」的藉口下進行的，使受害者連辯護的餘地都沒有。

智慧人的舌頭卻能醫治。這醫治的能力來自於慢下來的傾聽、慎重的查證、以及充滿同理心的回應。當我們面

對複雜的人際衝突時，不應該急著做評論家，而應該先成為傾聽者和禱告者。這種節制的言語習慣需要長期的操練，但它能保護我們遠離許多不必要的紛爭，也能讓我們的人口成為帶下醫治的器皿，而非製造傷害的兇器。

箴言 12:18 說話浮躁，猶如刺刀；智慧人的舌頭卻能醫治。

多言多語難免有過

21.是非謠言的溫床往往是我們過多的言語。當一個人習慣在每一個場合都發表意見、參與討論、評論他人時，他就極容易在無意間成為謠言的傳播者。

多言多語不僅暴露了我們內心的浮躁和自我中心，更為魔鬼留下了攻擊的破口。許多時候，我們的話語不是太少，而是太多；不是太謹慎，而是太隨意。

節制嘴唇是有智慧。這種節制不是出於冷漠或膽怯，而是出於對言語力量的深刻敬畏。一個懂得適時閉口的人，往往比一個能言善道的人更有屬靈分量。

在這個鼓勵人人發聲的時代，基督徒需要學習一種反潮流的言語紀律：少說閒話，多說造就人的話；少發議論，多發感謝和讚美。當我們的言語變得稀少而珍貴時，每一句話都會帶著從神而來的權柄和恩典。

箴言 10:19 多言多語難免有過；節制嘴唇是有智慧。

第四章 暴躁和抱怨的語言

愚昧人的口自取敗壞

22. 抱怨是一種隱蔽的自我毀滅。當我們習慣用負面的言語來描述生活、工作、人際關係甚至信仰環境時，我們其實正在用舌頭為自己挖掘敗壞的陷阱。

這種言語模式會逐漸改變我們的思維方式，使原本感恩的眼睛變得挑剔，使原本寬容的心變得刻薄。

更可怕的是，抱怨具有傳染性，一個人的怨言可以迅速點燃一群人的不滿，使整個群體陷入負面的漩渦。

愚昧人的口自取敗壞，因為他們不明白言語和命運之間的屬靈連結。我們所說的每一句抱怨，都像是在靈界播撒死亡的種子，這些種子最終會在我們自己的生命環境中發芽結果。

相反地，當我們選擇用感謝和讚美來回應困境時，我們就在為自己開闢一條通往生命的道路。這不是自我催眠，而是對神主權的宣告和信靠。

箴言 18:7 愚昧人的口自取敗壞，他的嘴唇是自己生命的圈套。

輕易發怒行事愚昧

23. 抱怨的言語往往和憤怒結伴同行。當事情不如己意時，人的血氣本能是想要反擊、指責、發洩情緒。這種輕

易發怒的言語看似痛快，實則極其愚昧。因為它不但無法改變現狀，反而會讓聽者對我們失去尊重，讓問題變得更加複雜。

一個無法控制自己舌頭的人，就像一輛沒有煞車的車，注定會在衝撞中傷人傷己。

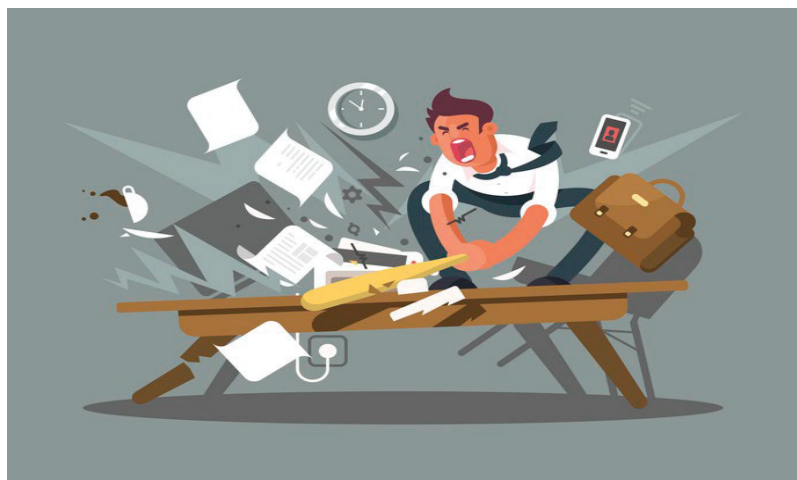
擅長詭計的被人恨惡，輕易發怒的行事愚昧。這兩種人在《箴言》中被相提並論，因為他們都缺乏屬靈的節制。當我們面對不公、誤解或挫折時，最智慧的回應不是立刻開口反擊，而是先回到神的面前，讓自己的情緒在禱告中沉澱。這種暫時的沉默不是懦弱，而是給聖靈工作的空間。當我們的怒氣被神的平安取代時，我們的言語自然會帶著醫治而非傷害。

箴言 14:17 輕易發怒的，行事愚昧；擅長詭計的，被人恨惡。



性情暴躁大顯愚昧

24. 暴躁的言語是內心缺乏平安的明證。一個性情暴躁的人，他的舌頭就像隨時待發的火山，任何微小的觸碰都可能引發劇烈的噴發。這種言語習慣會讓周圍的人戰戰兢兢，無法放鬆地與之相處。長期下來，親密的關係會變得疏離，原本可以協作的團隊會變得分裂。暴躁的言語所付出的代價，遠遠超過一時的情緒宣洩所能補償。



不輕易發怒的人卻大有聰明。這種聰明不是來自高智商，而是來自對神恩典的深刻體會。一個真正認識自己蒙赦免的人，會對他人的過錯有更多的寬容；一個真正經歷神供應的人，會對環境的缺乏有更多的忍耐。

這種從恩典而生的性情溫良，會讓我們的言語帶著屬天的溫度，使聽見的人感到被接納、被理解、被愛。這是基督徒在職場和家庭中最重要的見證之一。

箴言 14:29 不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚昧。

暴怒的人必受懲罰

25. 抱怨和暴怒的言語最終會回到說話者自己身上。神在宇宙中設立了不可動搖的法則：種什麼就收什麼。當我們習慣用憤怒的言語對待他人時，我們的人際關係就會充滿緊張和對立；當我們用埋怨的態度面對生活時，我們的心靈就會充滿苦澀和絕望。這不是神的懲罰，而是言語自然的屬靈後果。

經文警告我們，暴怒的人必受懲罰，而且這懲罰會反覆臨到。因為憤怒會成為一種習慣，一種成癮的行為模式，每次發作都會加深大腦的神經迴路，使人越來越難以自控。

要打破這個惡性循環，必須靠著聖靈的大能，從根源上處理內心的傷痛和不安全感。當我們在基督裡找到真正的滿足和身份認同時，憤怒的言語就失去了操控我們的權勢。

箴言 19:19 暴怒的人必受懲罰，你若救他，必須再救。

好生氣的人挑起爭端

26. 抱怨的語言是紛爭的催化劑。一個好生氣的人，他的每一句話都像帶著火種，所到之處都能點燃爭端。這種人往往自認為「個性直率」、「敢說真話」，但實際上他們只是無法控制自己的情緒和舌頭。他們的言語不是為了解決問題，而是為了宣洩自己的不滿；不是

為了建造他人，而是為了證明自己的正義。這種動機上的偏差，使得他們的話語充滿破壞力。

暴怒的人多多犯錯。這是因為憤怒會遮蔽人的理性，使人無法客觀地評估情勢，也無法同理地理解對方的立場。在怒氣中說出的話，十之八九會讓人後悔。因此，智慧的操練在於：當感覺怒氣上升時，立刻選擇閉口不言，給自己二十四小時的冷靜期。這個簡單的屬靈紀律，能挽救無數瀕臨破裂的關係，也能保護我們的靈命免受虧損。

箴言 29:22 好生氣的人挑起爭端，暴怒的人多多犯錯。

人有見識不輕易發怒

27. 對付抱怨言語的關鍵，在於培養屬靈的見識。這見識讓我們看見：別人的過失背後可能有我們不知道的傷痛，環境的不如意可能是神化妝的祝福，自己的委屈可能是學習謙卑的功課。

當我們用這種屬天的眼光來看待生活時，我們的言語自然會從抱怨轉向感恩，從論斷轉向禱告。這種轉變不是壓抑情緒，而是更新眼光。

「寬恕人的過失便是自己的榮耀。」這句話揭示了一個深刻的屬靈定律：當我們選擇用寬恕的言語回應別人的傷害時，我們不僅釋放了對方，更釋放了自己。

抱怨把我們囚禁在受害者的牢籠中，寬恕卻讓我們登上得勝者的寶座。這種榮耀不是來自人的稱讚，而是來自

神親自的認可和喜悅。願我們都成為有見識的人，用寬恕的言語為這個充滿怨氣的世界帶來醫治。

箴言 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。

止息紛爭是人的尊榮

28.在充滿抱怨和爭端的環境中，能夠止息紛爭的人顯得格外尊貴。這種尊榮不是來自學歷、地位或財富，而是來自對舌頭的嚴格管理。當眾人都在抱怨、批評、互相攻擊時，一個選擇安靜、選擇代禱、選擇說和睦話的人，他的生命本身就成為一座燈塔，照亮周圍的黑暗。這是屬靈勇士的表現，因為它需要極大的自制和信心。

「愚妄人爭鬧不休」，因為他們不明白言語的後果。他們以為贏得口舌之爭就是勝利，卻不知道每一次爭辯都在消耗關係的資本，每一次抱怨都在侵蝕靈命的根基。

止息紛爭的人則看見了更大的圖畫：關係的和睦比對錯更重要，群體的合一比個人的勝利更寶貴。這種屬天的視野讓他們願意吞下委屈，選擇祝福，成為神手中和平的器皿。

箴言 20:3 止息紛爭是人的尊榮，愚妄人爭鬧不休。

第五章 怎樣控制語言

生死在舌頭的掌握之下

29. 這大概是整本《箴言》中關於言語教導，最具有屬靈震撼力的一句神聖宣告：「生死在舌頭的掌握之下」。

神在創造人類時，將一種超乎我們想像的屬靈權力和影響力，放在了我們的舌頭上。我們所說的每一句話，都像是一顆播種在屬靈領域和人心田裡的種子，它們絕對不會憑空消失，而是會生根發芽，最終結出相應的生命果實。這個真理應當讓我們每次開口前都戰兢恐懼。

如果你每天對自己、對丈夫、對妻子、對孩子釋放的是咒詛、批評、否定、苦毒和挫敗的話，你的家庭環境就會被死亡和黑暗的氣息所籠罩。

反之，如果你持續播撒信心、讚美、感謝、宣告和醫治的良言，你和你的家族必能品嚐到生命豐盛、喜樂的甘甜果實。

舌頭的權柄如此真實，以至於我們無法輕忽任何一句脫口而出的話。這是神給我們的禮物，也是我們必須交賬的責任。

箴言 18:21 生死在舌頭的掌握之下，喜愛弄舌的，必吃它所結的果實。

謹守口和舌的免受災難

30.既然舌頭擁有決定生死的權柄，那麼謹守口和舌就成為保護生命最重要的屬靈操練。這種謹守不是消極的沉默，而是積極的管理；如同一個忠心的管家管理主人的財物，我們需要管理自己的嘴唇，確保每一句話都帶著從神而來的潔淨和恩惠。這種管理需要日復一日的警醒，因為舌頭是我們全身上下最難馴服的成員。

謹守口舌的人能保護自己免受災難。這災難包括人際關係的破裂、職場生涯的斷送、家庭幸福的瓦解，以及靈命成長的停滯。

許多時候，我們生命中的風暴並不是因為環境的攻擊，而是因為自己舌頭的闖禍。一句不該說的話、一個不該傳的消息、一次不該發的脾氣，都可能成為引發連鎖災難的第一張骨牌。因此，勒住舌頭就是為自己的生命築起防護牆。

箴言 21:23 謹守口和舌的，就保護自己免受災難。

節制言語的有見識

31.節制是聖靈果子的重要一環，也是言語操練的核心美德。一個節制言語的人，不是因為沒有想法，而是因為他的想法經過了聖靈的篩選；不是因為沒有情緒，而是因為他的情緒經過了真理的煉淨。這種節制讓我們的言語從「有話就說」提升到「該說才說」，從「想說就說」進步到「說了有益」。這是成熟基督徒的標記，也是智慧人和愚昧人的分水嶺。

性情溫良的人和節制言語的人並列，因為兩者都來自內

心深處的平安。當我們的心被神的愛充滿時，我們就不需要靠滔滔不絕來證明自己的價值，也不需要靠大聲疾呼來贏得別人的注意。

溫良的言語帶著一種屬天的權柄，它不張揚、不強迫，卻能深入人心。這種言語的節制需要我們在每天的生活中刻意操練，但當我們堅持下去時，我們會發現自己的人際關係變得前所未有的和諧和深入。

箴言 17:27 節制言語的，有見識；性情溫良的人，有聰明。

言語急躁不如愚昧人

32.在這個講求效率的時代，急躁的言語似乎成為常態。

我們習慣快速回覆信息、立刻發表評論、馬上給出建議，卻很少意識到這種急躁的言語模式正在破壞我們的智慧和見證。

《箴言》用一個令人震驚的比較來提醒我們：言語急躁的人，連愚昧人都不如。因為愚昧人至少還有學習的餘地，而言語急躁的人卻用自己的舌頭封死了成長的門。

急躁的言語往往伴隨著未經思考的判斷、未經查證的批評、以及未經同理的回應。這種說話方式會讓我們錯失許多深入了解他人的機會，也會讓我們在無意間傷害許多無辜的心靈。

要對付言語的急躁，我們需要培養「暫停」的習慣——在開口前先禱告三秒鐘，在回覆前先問自己：這句話是

出於愛嗎？是真實的嗎？是有必要的嗎？這簡單的暫停，能讓我們的言語從愚昧轉向智慧。

箴言 29:20 你見過言語急躁的人嗎？愚昧人比他更有指望。

溫良的舌頭如生命樹

33.在伊甸園中，生命樹代表著和神親密相交的豐盛生命；而在《箴言》中，溫良的舌頭被比喻為生命樹。這個比喻告訴我們，當我們選擇用溫柔、良善、充滿恩典的言語和人交流時，我們就在對方生命中栽種了屬天的生命樹。

這種言語能醫治破碎的心靈，能恢復疲憊的靈魂，能讓絕望的人重新看見盼望。這是神賦予我們舌頭最崇高的使命。

相反地，邪惡的舌使人心碎。這種邪惡不一定是惡毒的咒詛，更多時候是冷漠的忽視、尖銳的諷刺、或是帶著優越感的「屬靈建議」。這些話語像隱形的刀，切割著人的自尊心和安全感。我們必須求神幫助我們辨識自己言語中的邪惡成分，並用悔改和禱告來潔淨。

當我們的舌頭成為生命樹時，我們所在的地方就會成為伊甸園的延伸，充滿神的同在和祝福。

箴言 15:4 溫良的舌是生命樹；邪惡的舌使人心碎。

回答柔和使怒消退

34.當對方帶著怒氣、誤解或攻擊向我們說話時，我們本能的反應是以牙還牙、以眼還眼。但《箴言》告訴我們：「回答柔和能使怒消退」。這是處理衝突情境最實用的屬靈原則。

這種柔和不是軟弱，而是一種強大的屬靈力量——它選擇用愛來化解仇恨，用謙卑來對付驕傲，用安靜來平息風暴。這正是基督在十字架上向我們示範的言語榜樣。

言語粗暴卻觸動怒氣。當我們選擇用同樣的憤怒回應憤怒時，我們就像兩個拿著火把的人在乾草堆旁跳舞，結局必然是兩敗俱傷。但當我們選擇柔和時，我們就在為聖靈創造工作的空間。

許多時候，對方需要的不是道理，而是態度；不是反駁，而是傾聽。一個柔和的道歉、一句溫柔的認同、甚至一個安靜的點頭，都能讓劍拔弩張的氣氛瞬間緩和。這是智慧人最高明的言語策略。

箴言 15:1 回答柔和，使怒消退；言語粗暴，觸動怒氣。

謹慎守口的得保生命

35.這是《箴言》對言語操練最終極的應許和警告：「謹慎守口的人，得保生命；大張嘴唇的，必致敗亡。」這裡的生命不僅指肉身的存活，更指靈命的興盛、關係的健康、以及命運的蒙福。

當我們學會在每一個場合都謹慎管理自己的口舌時，我們就會發現生活中的紛爭減少了、機會增多了、平安加

深了。這是神給謹守口舌之人的應許。

大張嘴唇的必致敗亡，這警告適用於每一個忽視言語操練的人。在網路時代，我們的「嘴唇」不僅是肉體的口，還包括鍵盤上的手指、社交媒體上的帳號、以及通訊軟體中的每一句話。這些數位的言語同樣具有屬靈的後果，同樣需要被基督的主權所管理。

願我們從今天開始，立定心志成為言語的好管家，讓我們的口不再成為紛爭的起源，而成為生命的泉源。願神親自勒住我們的舌頭，使我們天天都能口出恩言。

願神賜福每一位願意在言語上悔改和操練的讀者。願《箴言》的智慧成為你舌頭的醫治、生命的更新、和家庭的祝福。從今以後，願我們開口就發智慧，舌上有仁慈的教誨，在這個彎曲悖謬的世代中，為神作那誠實無偽、滿有恩典的見證。阿們。

箴言 13:3 謹慎守口的，得保生命；大張嘴唇的，必致敗亡。

經文引自《和合本修訂版》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

衷心感謝我好友黃廣鴻弟兄贊助這福音冊子的印刷費，張添來弟兄校對，鄭頌欣姊妹技術支援。

版權所有 © 2026 李國慶。出版日期：2026 年 8 月。本冊子由作者撰寫，並在人工智慧工具的協助下完成。

作者簡介：李國慶弟兄，現職律師，兼教會執事，亦是在職傳道人。他著有一系列逾百本福音及末世預言冊子，包括：

聖經預言/末世預言簡介

1. 耶穌的回來
2. 核武大戰
3. 時代終結
4. 耶穌的再臨
5. 末日大決戰
6. 戴基督
7. 從聖經節日
8. 彌賽亞釘十架
9. 耶和華的僕人
10. 上帝選民
11. 被提
12. 末世徵兆
13. 耶路撒冷
14. 千禧年國度

聖經真理簡介

1. 耶穌的福音
2. 快樂
3. 耶和華是我的牧者
4. 阿爸，父！
5. 神就是愛
6. 復活
7. 神恩浩大
8. 耶穌釘十架
9. 讚美神
10. 憂慮
11. 平安
12. 良言如蜜糖
13. 主禱文
14. 悔改

15. 智慧

16. 禱告和感恩
17. 謙卑
18. 婦女權益
19. 行公義，好憐憫
20. 神愛世人
21. 神的獎賞
22. 世界大書
23. 怎樣禱告
24. 神的羔羊
25. 神最恨惡的罪
26. 知足常樂
27. 盼望
28. 耶穌的受難
29. 耶穌的禱告
30. 以神為樂
31. 敬畏耶和華
32. 敬拜神
33. 終極恐怖
34. 彼此饒恕
35. 新天新地
36. 順服神
37. 神愛世人
38. 信心
39. 聽道行道
40. 憑著信心 不是憑著眼見
41. 為何禱告未蒙應允？
42. 何謂舊約？何謂新約？
43. 成聖
44. 重生
45. 原罪

46. 罪的意義

47. 在基督裏
48. 五餅二魚
49. 窄門
50. 聖經的財富觀
51. 窮貧的人有福了！
52. 不要與世俗為友

聖經故事簡介

1. 無知的財主
2. 浪子的比喻
3. 財主和拉撒路
4. 青年財主
5. 神的憐憫
6. 彼得 三次不認主
7. 亞當夏娃
8. 該隱和亞伯
9. 好撒瑪利亞人
10. 稅吏撒該
11. 挪亞方舟

聖經人物簡介

1. 所羅門王的一生
2. 先知以利亞
3. 神人以利沙
4. 基甸
5. 參孫大力士
6. 先知約拿
7. 路得記
8. 約伯記

9. 大衛王

10. 約書亞
11. 約瑟
12. 使徒保羅

聖經證學簡介

1. 科學證據 聖經是神的話語
2. 醫學證據 聖經是神的話語
3. 神真的存在嗎？
4. 耶穌基督 最具影響力的人物
5. 基督教會 最偉大的慈善機構
6. 基督教和人權 人人生而平等
7. 跟良心做人 可得永生？

聖經《箴言》簡介

1. 勝過抑鬱 平息怒氣
2. 成功秘訣 生財之道
3. 口出良言
4. 節制語言

他亦創立了以下福音平台：

1. YouTube 頻道：「末世預言－福音頻道」；
2. 官方網站：「末世預言－福音網站」。

透過文字和媒體，他致力於宣揚真理，引領人認識主耶穌基督，並喚醒人心預備迎見主面。

