

詩篇 34: 12-13

「有何人喜好存活，愛慕長壽，得享美福，就要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話。」

有句成語說：「病從口入，禍從口出。」一個基督徒的靈性健康與否，也可以從他平常說的話看出端倪。靈性健康者常會說感恩及造就人的好話；靈性軟弱者則常說埋怨、批評或是言不由衷的話。詩篇卅四篇這兩節經文啟示我們，人若是要足享長壽、得著神的祝福，很重要的秘訣就是要謹守口舌，不說惡毒和詭詐的話語。

過去這兩年在疫情中，很多人都改在家上班。當一家人必須朝夕相處，加上在日常生活和大環境中又面對各樣的壓力和恐懼，我們難免有時會由於心情不好或失去耐心，因此對家人說出埋怨、爭吵、洩氣、羞辱或是咒罵的惡言。或許在話說出口以後會後悔，但是這種負面的話語卻有可能會給家庭帶來很大的傷害和難以收拾的後果。同樣地，我們也要小心謹慎，不要說出詭詐的話語，甚至是為了打發別人或是想快速解決問題而說出的善意謊言，因為神喜愛我們內裡的誠實，而聖經說魔鬼本來是說謊的，牠是說謊之人的父。

大衛為了保全性命，在敵人亞比米勒王面前裝瘋，因此被趕出去。大衛逃出來以後，就寫了詩篇卅四篇這首詩。即使當時是在如此狼狽的光景當中，大衛在第一節卻說：「我要時時稱頌耶和華；讚美祂的話必常在我口中。」越是面對艱難的處境，越是要留心我們口中所說出的話語，合神心意、蒙神祝福的大衛就是一位很好的榜樣。正如箴言 18 章 21 節所說：「生死在舌頭的權下，喜愛它的，必吃它所結的果子。」

神何等地看重我們口中的話語，雅各書三章二節說：「原來我們在許多事上都有過失；若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。」但願我們從今天開始，就認真地倚靠聖靈來管理和潔淨我們的口舌，除去一切的惡言和詭詐的話，使我們的生命能真正邁向完全，領受神全備豐盛的祝福。

禱告：

親愛的父神，謝謝祢提醒我們話語潔淨的重要！懇求聖靈時常幫助我敏銳注意我的口舌，不再說負面傷人的惡言和不誠實詭詐的話語。求祢饒恕我曾經說過的惡言和詭詐的話。我現在奉主耶穌基督的名，取消我先前所說過那些不討神喜悅和傷害別人的話！我奉主耶穌基督的名向靈界宣告：我取消這樣的話語！並且求主醫治這負面話語所帶來的傷害。求主天天潔淨我的口舌，幫助我常說造就、安慰、肯定和祝福別人生命的話語。奉主耶穌基督的聖名禱告，阿們！

#波特蘭恩典之路

#詩篇靈修短文

#詩篇第 34 篇