

## 0701 遵守诺言 Keeping promises

人冒失说，这是圣物，许愿之后才查问，就是自陷网罗。箴言20:25

**遵守诺言。**说实话的一个主要部分，乃是遵守自己的誓言或承诺（诗15:4；太5:33-37）。Lewis Smedes写道：“自从我们结婚以来，我的妻子就和五位不同的男人生活——而每一个男人都一直是我。和旧我连结的那个环节，一直都是我在那里所取的名字的回忆：‘我是必与你同在的那位’。”

我们如何持守我们的诺言呢？看着耶稣，祂为了应验神拯救我们的应许（来8:6），祂来并且受死。祂真的就是那位说“我是必与你同在的那位”。既然这样，基督徒整个生命是建立在付上极大代价而遵守了的应许上。“当我做了一个承诺，我就背负见证……我不是命中注定的，我不是意志坚定的。当我对任何人作出承诺时，我就高耸于所有限制我的作用条件之上……家用电脑不曾承诺是我的忠实帮助者。只有人能够作出承诺，当他承诺时，他是最自由的。”

**上一次你没有持守你所作出的承诺，那是什么时候？是否有任何承诺是你应该但却害怕做的？**

**祷告：**主，我领受生命（提后1:1）、圣灵（加3:14），以及与祢联合，这一切都是透过祢“又宝贵又极大的应许”（彼后1:4）。既然我只靠/因/借着应许而活，求祢使我成为持守我话语的人，不害怕去作出承诺，也不会太软弱而无法持守诺言。阿们！

## 0702 真理的神 The God of truth

公道的天平和秤都属耶和華；囊中一切法碼都为祂所定。神的言语句句都是炼净的；投靠祂的，祂便作他们的盾牌。箴言16:11；30:5

**真理的神。**关注诚实不仅仅是很实际，也是很正确的。商学院伦理课程建议诚实是最有益处的商业政策。但神要的是生意上要诚实，就算在这里，当你用不诚实的天平和秤可以使你赚很多的钱。原因？因为神的本质是真实/真相——祂一切言语都是无瑕疵和真实的。主是真的，对比虚构/捏造的；祂是绝对的，对比相对的；祂是大而坚固的，对比短暂/流行一时的。

我们是要“穿上新我，被造是像神”（弗4:24），且“因此……对邻舍说真话”（弗4:25）。我们必须是真实/诚实的，若我们是要像神，因为神是决不能说谎的（多1:2；来6:18），祂总是遵守祂的应许（林后1:20）。祂总是当真祂说的，说到做到，并且祂的意思是什么，祂就说出祂的意思——祂不能与自己不一致。最重要的是，耶稣就是真理本身（约14:6）。祂完全地显明神，最终极的真理/真实（约1:18；来1:3）。

**说我们应该诚实，因为那是最实用的政策，这种伦理推理，有什么问题？**

**祷告：**父，当我在祢的话语中读到祢是何等真理的神，我想要在知道什么是真实之前，非常地小心地说话。我是多么经常不经意地传播虚假的话，只因我太不在乎真实/真相，以至于我不去查证/核实。求祢让我行走在真理中，因此我才不会玷污祢。阿们！

### 0703 仁慈/良善言语 Kind words

人心忧虑，屈而不伸；一句良言，使心欢乐。箴言12:25

**仁慈/良善言语。**良好言论的第二个记号乃是仁慈/良善，言语真实还不够。这个“良言”的意思，乃是“个人和仁慈的，愉快/友善和甘甜，及时和体贴的”。因为我们的言语必须是给予生命（15:4），我们必须不可使用真理作为武器。你必须问你自己，为什么你说真话？是为了要赢得一场争论吗？是借着令他人尴尬而惩罚或报复对方吗？是削弱那人所说事情的真实性的真实性，但你不想要听吗？是防卫你的骄傲吗？是抱怨吗？是使你在他人面前看起来不错吗？

圣徒保罗说，每句话都必须通过这个考验：“叫听见的人得益处……根据他们的需要”（弗4:29）。当你说诚实话的时候，你应该总是有个“服事/职事的动机”，你应该只是帮助另一个人获得阐明/启发和理解，或挪走你们之间的距离和障碍，才面质对方。说诚实话，但在爱里（弗4:15）；若你这么做，那甚至能把沉入焦虑和惧怕中的人抬起/鼓舞/激励起来。

**想想上次你必须挑战某人之时，你有职事的动机吗？你的言语是仁慈/良善的吗？**

**祷告：**父，“耶稣在慈爱中来到，在怜悯中我的灵魂被恢复/夺回”。若我只凭借耶稣仁慈而活，我如何能不仁慈呢？求祢以祢的灵来使祢的爱如此真实，以至保守我不会对任何人容易发怒，不耐烦，或完全漠不关心。阿们！

### 0704 温柔言语 Gentle words

回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。箴言15:1

**温柔言语。**当箴言这卷书谈到仁慈良言时，它是谈到我们言论的动机。当它谈到温柔言语时，它是谈到言语的形式——语气/口气/腔调和举止/风度。温柔，不代表同意（八月6日），但却表示尊敬并友善。我们被呼召要说话温柔，甚至（或特别是）在怒气的面质中，而非在仁慈中以刺耳苛刻、坚硬冷酷地答复。在这种时刻温柔地说话是很困难的，特别是因着惧怕显出软弱/害怕看起来是软弱的；故罗波安因着害怕看起来不像个王，就给了刺耳/粗野/苛刻的答复，那实际上就摧毁了他的王国（王上12:1-16）。

当你受咒诅时没有以咒诅回报（罗12:14），那就瓦解/平息争论，或阻止争论的恶化。若你温柔地回答，有这个机会，就是生气的聆听者可能会说：“我不想要听这些。但非常明显地，这个人关心我。”讽刺的是，温柔言语终极而言，是比“所以接招吧”的争论还要更有说服力。刺耳苛刻言语还可以和已经同意你的人玩得不错，但它们不能说服或帮助真理的传播。要跟随这位，当祂被辱骂时，祂并没有骂回去。（彼前2:23）

**最近一次你看见某人以温柔言语阻止一个怒气情况的恶化，是什么时候？**

**祷告：**主耶稣祢是谦恭温柔（太21:5），然而却把做生意的赶出圣殿（太21:12）。主，请帮助我顺应祢的形象，使我像祢——积极果断自信，但却不是极有主见的/武断。阿们！

### 0705 适当言语 Apt words

义人的舌乃似高银；恶人的心所值无几。……义人的嘴能令人喜悦；恶人的口说乖谬的话。……说话浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌头却为医人的良药。  
箴言10:20,32； 12:18

**反思**自己的言语是否谨慎，还是冲动、有欠考虑呢？

**祷告**求主为了荣耀祂而非自己，来炼净你的言语可以造就听的人。

### 0706 合时/及时的言语 Timely words

通达人隐藏知识；愚昧人的心彰显愚昧。……口善应对，自觉喜乐；话合其时，何等美好。……一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。  
箴言12:23； 15:23； 25:11

**反思**自己有这四类不合时的言语吗？为什么？

**祷告**求主赐智慧及信靠的勇气，不会不耐烦而太早说，或害怕而太晚说。

### 0707 偏见 Prejudice

愚昧人不喜爱明哲，只喜爱显露心意。……未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。箴言18:2,13

**反思**自己是否不喜欢某种人，因此对人有刻板印象，而非倾听真相呢？

**祷告**求主帮助你记得祂对你没有偏见，给你的白白恩典，让你不会把某种人或某个人“去人性化”。

## 0708 心平气和的言语 Calm Words

寡少言语的，有知识；性情温良的，有聪明。箴言17:27

**反思**自己的言语是否心平气和，若否，结果是什么？

**祷告**求神使你的言语像祂的那样冷静恩慈，并感谢神并未在震怒中照你的罪回应你。

## 0709 言语节约 Economy of Words

多言多语难免有过；禁止嘴唇是有智慧。……寡少言语的，有知识；性情温良的，有聪明。愚昧人若静默不言也可算为智慧；闭口不说也可算为聪明。箴言10:19; 17:27-28

**反思**你自己是否为多话的人？

**祷告**求神赐你自我节制和智慧，让你的每句话都算数/被接受。

## 0710 直率的言语 Forthright Words

智慧人的劝戒，在顺从的人耳中，好像金耳环和精金的妆饰。……责备人的，后来蒙人喜悦，多于那用舌头谄媚人的。箴言25:12; 28:23

**反思**在缺一不可的两大类言语中，你自己比较偏哪一类？

**祷告**求神与你同在，使你能够勇敢直率告诉人们真话。

## 0711 以言语来医治 Healing with words

良言如同蜂房，使心觉甘甜，使骨得医治。箴16:24

**反思**智慧言语的十个记号，哪一个是你最需要去努力的？

**祷告**求神清楚你的视力，恩膏你的嘴唇，让你的言语对别人的灵魂具有医治作用。

## 0712 医治言语 The healing of words

智慧人的心教训他的口，又使他的嘴增长学问。……喜爱清心的人因他嘴上的恩言，王必与他为友。箴16:23; 22:11

**反思**你自己信主以来，是否清心故医治了你的言语，因而你能说智慧的言语？

**祷告** 求神以基督十字架救赎的爱来充满你的内心，以至于好树结好果，你的言语会像主那样说话。

### 0713 传舌 Gossip

往来传舌的，泄漏密事；心中诚实的，遮隐事情。箴11:13

**反思** 你能够区分传舌与非毁谤性评论吗？你有论人是非吗？

**祷告** 求神赦免你论人是非的罪，并求神帮助你在自己身上，也在别人身上敏锐儆醒此罪。

### 0714 传舌的效应 Gossip's effects

往来传舌的，泄漏密事；大张嘴的，不可与他结交。……乖僻人播散分争；传舌的，离间密友。……火缺了柴就必熄灭；无人传舌，争竞便止息。箴20:19; 16:28; 26:20

**反思** 你所看见信心群体因传舌而衰弱的案例，思考你如何也发挥传舌的效应？

**祷告** 求神帮助你儆醒于自己或别人的传舌，以至于你能转离，不被传舌所欺哄。

### 0715 传舌的微妙之处/巧妙 Gossip's subtlety

北风生雨，谗谤人的舌头也生怒容。箴25:23

**反思** 你听见在你面前传舌时，你有能力分辨吗？你应如何反应呢？

**祷告** 求神保守你的口舌，以及肢体语言，不做伤害别人名声各种传舌的伪装。

### 认识他人：倾听 Knowing others: Listening

#### 0716 接受纠正 Open to correction

喜爱管教的，就是喜爱知识；恨恶责备的，却是畜类。……愚妄人所行的，在自己眼中看为正直；惟智慧人肯听人的劝教。箴12:1,15

**反思** 从前你从文化或族群里接受的一个信念/belief，但你学习神的圣言后，就拒绝的。请列举一个。

**祷告** 求神让你把祂的话丰丰富富存记在心，以至于你能分辨和抵挡那些错误的信念。

### 0717 要受教 Be teachable

听从生命责备的，必常在智慧人中。弃绝管教的，轻看自己的生命；听从责备的，却得智慧。敬畏耶和华是智慧的训诲；尊荣以前，必有谦卑。箴15:31-33

**反思**你是受教的人吗？

**祷告**让神的伟大使你能够谦卑。

### 0718 受教的程度 Degree of teachability

一句责备话深入聪明人的心，强如责打愚昧人一百下。……鞭打褻慢人，愚蒙人必长见识；责备明哲人，他就明白知识。……褻慢的人受刑罚，愚蒙的人就得智慧；智慧人受训诲，便得知识。箴17:10; 19:25; 21:11

**反思**你在用人或与人共事之前，评估他们的受教性吗？你观察人们生命而学得教学吗？你的受教度？

**祷告**求神在你心中动工，直到你第一次听见祂的信息就顺服。

### 0719 尽可能得所有的建议 Get all advice you can

无智谋，民就败落；谋士多，人便安居。……智慧人大有能力；有知识的人力上加力。你去打仗，要凭智谋；谋士众多，人便得胜。箴11:14; 24:5-6

**反思**你有不同观点和背景的朋友，是可以去请教吗？

**祷告**求神赐你不同的朋友可以是你的谋士，也赐你谦卑去听从他们。

### 0720 让经验纠正你 Let experience correct you

你虽用杵将愚妄人与打碎的麦子一同捣在白中，他的愚妄还是离不了他。箴27:22

**反思**你生命中大试炼或困难之时，你学到什么功课？

**祷告**求神在你困难时吸引你进入真实的祷告中，知道祂的同在和爱在你心中到达一个新的境界。

### 0721 太迟 Too late

人屡次受责罚，仍然硬着颈项；他必顷刻败坏，无法可治。箴29:1

**反思** 你曾否不理灵命成长敞开的机会之窗？那机会之窗现在似乎关闭了吗？你感到有罪吗？这难道不是改变的新机会吗？

**祷告** 求神让你第一个就承认你的错，并立即悔改，没有勉强，没有借口，没有苦毒，以至于你能踏上经由悲痛而通往更大喜乐的悔改途径。

#### 0722 勿听什么 What NOT to listen to

行恶的，留心听奸诈之言；说谎的，侧耳听邪恶之语。……作假见证的必灭亡；惟有听真情而言的，其言长存。箴17:4; 21:28

**反思** 你是否太容易受骗上当，太愿相信加强你的偏见之事？或你太过怀疑，太不愿相信人？

**祷告** 求神帮助你每一天活在耶稣的义使你称义的平台，好让你成为对真理有更好的判断力的人。

#### 0723 勿作骡马 Don't be a mule

鞭子是为打马，轡头是为勒驴；刑杖是为打愚昧人的背。箴26:3

**反思** 你能想出你从困难处境中学到的，那却是可以也应从神的话学习的事吗？

**祷告** 求神再度向你显明神的儿子受苦的爱，直到你出于感恩的喜乐而顺服，而非像驴马被刑杖才顺服。

#### 0724 医治人的鞭伤 Stripes that heal

鞭伤除净人的罪恶；责打能入人的心腹。箴20:30

**反思** 某个把你推向耶稣的逆境，详述之，并为祂在你生命中做工而感谢祂。

**祷告** 求神让你常常看见主耶稣为你所受的鞭伤，使你能够以耐心忍受逆境带给你的创伤。

#### 0725 抗拒优越感 Resist superiority

藐视邻舍的，这人有罪；怜悯贫穷的，这人有福。箴14:21

**反思** 你心中藐视他人的时候，要操练逮到你自己那么做，并当场悔改之。

**祷告** 求神让你不再本能地认为自己比别人好，知道那罪严重地违背神的诫命，

求神改变你像基督的形象。

### 0726 要自我批判 Be self-critical

人一切所行的，在自己眼中看为清洁；惟有耶和华衡量人心。箴16:2

**反思**在你做很多的好事上，你如何看出你自己的动机是不清洁的？那如何使你在人际关系里更仁慈？

**祷告**在你每次与人互动时，你能体察自己那颗倾向于罪的心，除非神超自然的介入，因知你无力改变它，求神让你记得神对你奇妙的爱。

### 0727 选择你的争战 Choose your battles

智慧人与愚妄人相争，或怒或笑，总不能使他止息。箴29:9

**反思**你在冲突中是否怒气冲冲？你享受读怒气者或听怒气者吗？你藐视？

**祷告**求神赐你想要像主耶稣的心，有耐心也有智慧回应人。求神赐你以尊敬且不藐视之心态面对怒气者。

### 0728 勿是多管闲事者 Don't be a busybody

过路被事激动，管理不干己的争竞，好像人揪住狗耳。箴26:17

**反思**你曾否看见两个人的冲突造成一个较大群体的分裂？你有卷入如此的分裂中？

**祷告**求神赐你谦卑和专一的心志，不选边站或不恶化舌头野火。

### 0729 对幽默要小心 Be careful about humor

人欺凌邻舍，却说：我岂不是戏耍吗？他就像疯狂的人抛掷火把、利箭，与杀人的兵器（原文作死亡）。箴26:18-19

**反思**你曾否看见自己或别人讲的笑话却出了问题？为何这个笑话伤害了别人？

**祷告**求神帮助你记得当你说话时，每个人的灵魂的无限价值，以至于你不以玩笑伤人。

### 0730 勿喜爱争辩 Don't love an argument

喜爱争竞的，是喜爱过犯；高立家门的，乃自取败坏。……火缺了柴就必熄灭；无人传舌，争竞便止息。好争竞的人煽惑争端，就如余火加炭，火上加柴一样。箴17:19; 26:20-21

**反思**你是好争辩的人吗？这些争辩的原因，哪一个对你为真？你如何能改变呢？

**祷告**求神帮助你为真理而勇敢，而非因你能赢而争辩。求神复制亲善和温柔的灵，以至于你不会喜爱争辩。

### 0731 勿享受羞辱/勿以羞辱人为乐 Don't enjoy insults

赶出褻慢人，争端就消除；分争和羞辱也必止息。箴22:10

**反思**你是否过于享受说话风趣地贬损别人吗？你的社群或朋友圈里是否有人这么做，他们是应该被说/面质的？

**祷告**求主耶稣让你记得你应得羞辱和咒诅已经落在祂身上了，因此求主烧走你的骄傲，使你以言语和作为来羞辱人，并使你像主耶稣那样谦卑有爱。