

诗篇24禁食指南

(2024年2月29日到3月23日)

如何使用本指南

本指南可作为指导手册，帮助我们在禁食期间把心摆在神面前，让祂显明、揭露、浮现和除去每一个污秽和与神未对齐的地方，并将圣洁、公义和洁净赐给我们。

每个方面所列出的细节并非涵盖所有，只是作为我们的一个起点。当我们在禁食期间认真对待祂并与祂亲近时，我们可以相信，在这个攀登圣山，进入神为我们预备一切应许的旅程中，圣灵会带领、引导我们，并对我们每个人说话。

一、手洁 (诗篇24:4a)

圣经对这个词的解释：

- “手” 主要指一个人的行为和行动 (见创世记 20:5——“心正” 和“手洁”)。
- “手” 的希伯来文是“kap” ——似乎没有什么特殊含义，只是指手掌/手。
- 希伯来文的“洁净” 一词是“naqiy” ——没有污染、无辜、无可指责、无罪或免于责备和罪过 (出埃及记 23:7; 约伯记 4:7)。

■ 根据蓝字圣经,“不洁净” 的意思是：

- 礼仪层面：未洁净的；根据利未记律法必须禁戒的 (使徒行传 10:14; 10:28; 11:8)。
- 道德层面：思想和生活上不洁净 (以弗所书 5:5)。

- 双重含义：

1. 避免不义/邪恶的行为，如滥用权力、偷窃（诗篇 141:4）。
2. 行公义的事，如给与穷人、行事公义（诗篇 15:2）。

需要留意的事

- 我们触摸的东西

不要触摸（字面/实物）“不洁”物品，例如：

- 偶像崇拜的物品（如香烛、香纸等）
- 会挑起身体情欲的东西
- 有属灵意义的东西（如雕像、标志等）

不要接触会泯灭和灼伤我们良知的东西，例如：

- 随意浏览Instagram，看到可能会激起情欲的图片。

- 我们参与的活动/我们去的地方

- 参加祭祀其他神灵的活动（如清明节、万圣节等）
- 参加不敬虔的社会活动（同性恋游行、粉红点日等）
- 去有不良影响的地方（如夜总会、赌场等）
- 用我们的手演奏世俗/情欲相关的歌曲（尤其是乐师）

- 我们的消遣

- 不要看那些会让我们远离主的东西，眼睛是我们心灵的“大门”。

我们看什么（如社交媒体）。并不是说我们必须完全戒除，而是要警惕我们眼睛所看到的，以及我们所看到的是否会影响我们的行为。

- 性犯罪

避免看到、听到、进入在线网站或去到会使人动摇的地方。

- 音乐+电影+书籍

- 与我们相处的人

与我们交往或花时间相处的人（与主不相合的生活方式、不同的价值观和人生观）

- 我们与人的交往——避免不义的行为/违背神律法和方式的行为/方式，如：

- 对人发怒
- 悖逆神
-

如何获得

如何获得	参考经文	自省问题 (基于需注意的事)
<p>1. 求主在我们的生活中显出不义的行为，不要急于认为我们没有做过不义的行为。</p>	<p>诗篇 139:23-24 神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。</p> <p>诗篇 86:11 求你使我专心敬畏你的名。</p>	<p>我是否做了神眼中不义/不洁的事？</p> <p>我是否“接触”了不洁的东西？</p> <p>我所选择的生活方式是什么？</p> <p>我花时间和谁在一起，为什么？</p> <p>我在什么样的媒体消遣？</p> <p>我与人交往的情况如何？ (家人、弟兄姊妹、同事等)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 我们是否公正、正直地对待他人？ - 我们的态度会损坏他人的尊严吗？ <p>我是否有意地、全心全意地遵从神的话？</p>

<p>2. 基于十字架的工作，悔改并得到赦免。</p>	<p>诗篇 51:1-4,7,14 求神洗净我们。 撒迦利亚书 3:1-5 站立在耶稣的洁净和重建工作面前。 雅歌 8:6 邀请神忌邪的烈焰来炼净我们。</p>	
<p>3. 使十字架在我们旧人身上工作。</p>	<p>罗马书 6:11 在基督里，看自己向罪死，向神活。</p>	
<p>4. 调整和更新我们的思想与神公义的标准对齐</p>	<p>罗马书 6:13 将自己献给神，作义的器具。 约翰福音 17:17 求神用他的话使我们成圣，更新我们的意念。</p>	<p><u>以下领域中是否与神对齐？</u> -我们的生活方式和追求（哥林多后书 6:14a） -我们的“对”与“错”的标准（哥林多后书 6:14b） -我们的真理和道德标准（哥林多后书 6:14c）</p>
<p>5. 决心走出不义，行走在公义中</p>	<p>哥林多后书 6:14-7:1 务要从他们中间出来，与他们分别，不要沾不洁净的物，我就收纳你们... 雅各书 4:7-10 务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。你们亲近神，神就必亲近你们。有罪的人哪，要洗净你们的手；心怀二意的人哪，要清洁你们的心...</p>	<p><u>神希望我做什么？</u> -慈善行为或仁慈之举（马太福音 6:1-4；使徒行传 9:36） -施舍穷人和公义待人（以赛亚书 58:6-7） -祝福和给与他人（哥林多后 8:1-7； 9:7） -和解/寻求将错误的事情改正</p>

二、心清 (诗篇24:4b)

圣经对这个词的解释

- 希伯来词根
 - 清洁: “bar” ——纯洁, 没有混杂, 献上, 总是渴望纯洁的东西
 - 心: “lebab” ——内心、意志、心灵

- 彼得前书1:16——因为经上记着: ‘你们要圣洁, 因为我是圣洁的’。
 - 我们的心是我们整个存在和内在生命的全部。
 - 拥有一颗纯洁的心, 就是我们的内心没有掺杂——内心的渴望、意图、动机、情感、思想, 会自然彰显在我们的言语、行为和追求上。
 - 这是呼召我们分别为圣归给神, 从世界中分别出来。

- 一颗纯洁的心是值得拥有的/至关重要的, 因为:
 - 这是登上神的圣山并站在圣山之人的特质之一 (诗篇24:3)
 - 神恩待清心的人 (诗篇73:1)
 - 清心的人有福了, 因为他们必得见神 (马太福音5:8)
 - 如果耶和華看的是我们的内心而非外表, 那么我们就应该培养自己的内在生命, 使之尊荣神并讨神喜悦 (撒母耳记上16:7)。我们与神的同行不只在行为和行动, 而在于我们的内心。
 - 我们所有的行为、方式和言语都是从我们的内心流露出来的 (马太福音12:34-35):
心里所充满的, 口里就说出来。

善人从他心里所存的善就发出善来；

恶人从他心里所存的恶就发出恶来。

- 命令的总归就是从清洁的心发出的爱（提摩太前书1:5）。

劝勉我们用洁净的心热切地彼此相爱（彼得前书1:22）。

● 我们对人心的认识：

- 耶利米书17:9——人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？

- 诗篇16:2——我的心哪，你曾对耶和华说：“你是我的主，我的好处不在你以外”。

● 追求心清的态度：

- 首先，我们需要认识到，要拥有一颗纯洁的心，并不是单靠我们人的努力就能做到的，需要神的介入和改变（罗马书3:23；诗篇51:10）。

- 其次，我们在寻求心清的过程中也有自己的责任。

我们不能下定论认为自己无能为力；相反，诗篇24:6提醒我们要记住雅各与神摔跤的经历，那一次雅各面对面见到了神，他的生命得到了祝福。

神的子民需要一直有意识地：

◆ 为神“预备我们的心”（撒母耳记上7:3），寻求神（历代志下19:2），寻求神的话语（以斯拉记7:10）

◆ “立定我们的心”寻求神（诗篇16:8；历代志上22:19），以神的话语为

基础（申命记32:46），并明白神的事情（但以理书10:12）（如先知的话语、神的奥秘、圣经的叙述）。

◆ “保守你心胜过保守一切”的劝勉（箴言4:23）。

需要留意的事

- 留意我们心中是否有掺杂
- 留意我们的动机和意图

荣耀神，还是荣耀自己

在神这一个观众面前，还是在众多观众面前

- 留意会影响我们内心的相反的叙述/常态

需要竭力追求什么，以及如何获得

竭力追求	如何获得
没有自我掺杂的纯洁之心（圣洁之心）	<ul style="list-style-type: none"> *谦卑地来到神面前，悔改自己的罪/混杂，祈求神的饶恕（诗篇 51:3-4、6、9、17） *求神赐给我们清洁的心和正直的灵（正确的态度）（诗篇 51:10） *求神查验我们的心，显明我们的恶行（诗篇 139:23-24；历代志上 28:9） *求神让我们知道隐藏部分的智慧（诗篇 51:6） *让神的话语查验我们的内心，因为它能辨别我们的思想和意图（希伯来书 4:12） *切切保守我们的心（箴言 4:23） *祈求神的火洁净我们，使我们成圣（玛拉基书 3:3；以赛亚书 4:4；诗篇 51:7） *寻求神的恢复（诗篇 51:10-12）
一心一意的心（路加福音 11:34-35；使徒行传 13:22；雅各书 4:8）	<ul style="list-style-type: none"> *消除三心二意（雅各书 4:8） -例如：既想荣耀神，又想造就/荣耀自己 *祈求一颗合神心意的心（使徒行传 13:22） *祈求火热、热诚和神圣嫉妒，使神的名被高举（以赛亚书 26:8；雅歌 8:6） *求神赐给我们同心同道（耶利米书 32:39） *求圣灵为我们的心行割礼，使我们不会因拦阻（不洁）而不能全心全意地爱祂（罗马书 2:21；申命记 30:6）

	*求神赐给我们一颗忠于耶稣主权的心，心中没有与耶稣敌对的偶像（历代志上 29:19；历代志下 16:9）
敬畏祂名的心（诗篇 86:11）	*祈求神赐给我们对祂的敬畏（耶利米书 32:39-40） *清楚地标示、看到和听到我们正在向神标准的垂线看齐（以西结书 44:5）
正直诚实的心（诗篇 78:72；历代志上 29:17）	*立志不被玷污（但以理书 1:8）——我们的反应与社会常态、环境或他人无关 *求神显明、揭露并除去每一个欺骗和邪恶（耶利米书 17:9）
纯洁的思想（意图和动机）（箴言 16:2；21:2；腓立比书 4:8）	*求神查验和试验我们，看我们里面是否有邪恶的道路。 *我们被呼召要洗净内心的邪恶——“耶路撒冷啊，你当洗去心中的恶，使你可以得救。恶念存在你心里要到几时呢？”（耶利米书 4:14）。 *我们可以通过以下方式“清洗内心”： -用神的话语更新我们的心灵（罗马书 12:2；以弗所书 5:26） -以圣灵的事为念（罗马书 8:5-8） -求神做祂超自然的工作，将祂的话语放在我们心中，并接受圣灵的教导（耶利米书 31:33-34；约翰一书 2:27） *选择默想/凝思/思考那些真实、高尚、公义、纯洁、可爱、有美名、有德行和值得称赞的事（腓立比书 4:8）。

需要保守的是什么

殷勤地保守我们的心不被玷污或污染（箴言 4:23-27；马太福音 12）。

需要防范的内心状况	以相反的灵来回应
分散的心 （雅各书 4:8）指心怀二意，既想得到神，又想得到神以外的东西。我们被警告不能既侍奉全能的神，又侍奉玛门（马太福音 6:24）。	追求拥有一颗忠于主的心（历代志下 16:9；约翰一书 2:15） 追求拥有一双慧眼→一心一意→全心全意（马太福音 6:22-23；路加福音 11:34-35）。
刚硬的心 （诗篇 95:8）与不听从神的声音有关。心硬反过来也会阻碍我们理解神的事（马可福音 6:52）。	寻求对神和祂的话语有一颗回应的心（logos-希伯来书 4:12；rhema-希伯来书 3:7, 14；先知性应许-历代志下 20:20）
迟钝的心 是指没有知识的人（耶利米书 10:14；51:17），没有寻求耶和华（耶利	努力将神的话语藏在心里，以免得罪祂（诗篇 119:11；诗篇 1:2-3, 6）

米书 10:21)。	
<p>邪恶的心（创世记 6:5；耶利米书 4:14）邪恶的心藏有邪恶的想法和邪恶的意图。邪恶的心会产生邪恶的想法和行为（马可福音 7:21-24）。邪恶的心就是不信的心（希伯来书 3:12）。</p>	<p>相信并认同神所说的祂是谁，祂的话是真理（祂所说的关于祂的心、关于我们、关于国家、关于世界的话）。</p> <p>除去苦毒、忿怒、恼恨、喧嚷和恶言的根（以弗所书 4:31）。</p>
<p>反叛和悖逆的心（耶 5:23-24）是指不敬畏神，不看重神手所做的工。伴随着这种消极心态就是悖逆神和背离对神的敬拜。</p>	<p>像耶稣一样，以柔和谦卑的心面对神（马太福音 11:29）。</p>
<p>在心中树立偶像（以西结书 14:1-8）。当我们的内心追求偶像时，就会出现以西结书 20:16 所描述的轻视神的话语、不选择按照神的话语而行的症状。</p>	<p>将神作为我们心中的唯一（诗篇 27:4；诗篇 16:8）。</p>
<p>怀恨的心（以西结书 25:15）是指一个人因为旧恨未消，而将复仇握在自己手中。</p>	<p>本着登山宝训的生活方式（马太福音 5-7 章），寻求宽恕他人。</p>
<p>心中骄傲（俄巴底亚书 1:3），或心里高傲（申命记 18:14；以西结书 28:2、5、17）是指我们忘记了神，忘记了祂到底是谁，骄傲会使我们的心刚硬（但以理书 5:20）。这种心境会使我们堕落，把信心放在自己身上，获取世界丰富的财物，最终把自己当作神；这就是魔鬼所走的道路（以西结书 28:1-19）。</p>	<p>拥抱灵里贫穷和谦卑（腓立比书 2:3-8；马太福音 5:2）。</p> <p>努力践行登山宝训的生活方式（马太福音 5-7 章）。</p>

三、不向虚妄 (诗篇24:4c)

圣经对它的解释

不向虚妄，即不仰望虚浮的偶像。

什么是拜偶像/我们的心仰望偶像是什么意思？

- 拜偶像主要是内心的问题。

- 什么是“偶像”？
 - 任何取代神在我们心灵、思想和生活中首要地位的东西。
 - 任何我们所信任、效忠、喜爱并感到满足的、超过于神之上的东西。
 - 效忠 (耶利米书3:12-14)
 - 信心 (耶利米书2:27-28)
 - 喜爱 (耶利米书3:1; 歌罗西书3:5)
 - 满足 (耶利米书2:13)
 - 偶像不一定只是其他“神”的有形雕像，也可以是无形的东西。

- 出埃及记20:3-6——十诫中的前两条诫命都是关于拜偶像的，这说明拜偶像对神来说是一个多么重要的问题。
 - 优先次序问题——“在我面前不可有别神”：什么在我们心中占首位？
 - 制作雕像/实物雕像来敬拜 (罗马书1...)
 - 所有偶像都是虚空的，见证了创造偶像之人的虚空 (诗篇135:15-18; 以赛亚书

44:9-10)

- 偶像崇拜是一种不义，玷污了我们的血脉，会代代相传（耶利米书2:22）。
 - 偶像崇拜是在宣称独一的真神不是神，而且以毫无价值的东西替代神超越一切的荣耀，这是不公义的（耶利米书2:11；诗篇119:37）。
 - 这是在说神是可以被取代的，或者说有与神同等的人或物.....这是何等的不公义（以赛亚书44:8）！
- 这是对神的蔑视。

- 这是将神的属性错误地归于某物或他人（耶利米书2:27）。

- 拜偶像等同于拜鬼魔，吃祭偶像的食物就是与鬼魔相交（申命记32:17；哥林多前书10:20）。

偶像崇拜为更大的罪恶和邪恶敞开大门，往往伴随着不道德的问题（歌罗西书 3:5；启示录 2:20）。

- 拜偶像的问题也可以是心怀二意和掺杂的问题，正如以利亚指出以色列国在神和偶像之间摇摆不定（列王纪上18:21；哥林多前书10:21）。

神为什么恨恶拜偶像？

- 拜偶像妨碍我们行在圣洁和公义中
 - 圣洁，因为我们不再单单为祂分别为圣，而是有其他的选择超过在祂之上。
 - 公义，因为我们不再纯洁，而是被偶像崇拜玷污了（以西结书 20:7）。
- 拜偶像阻碍我们全心全意地爱神，因为我们的心的也向着这些偶像。

- 拜偶像会阻碍我们获得神为我们预备的丰盛。
- 拜偶像是一种罪，尤其会使我们误入歧途，远离神，甚至忘记神（耶利米书2:5-8）。

如何去除

要对付偶像崇拜，必须先从内心开始，然后带来外在行为的改变（必须二者兼顾，不能只做其中一个）。

1. 弃绝和悔改

a. 弃绝：选择不再相信偶像，而是相信神，宣布我们不再效忠偶像，而是效忠主。

b. 悔改：远离偶像崇拜，归向主，停止做任何助长或表达这种信心/效忠的事，然后继续把神放在首位。

i. 我们必须问神：你要我做什么？

如果是物质上的，神是否要我们移除偶像？

ii. 起初的爱——记住我们从哪里跌倒，悔改并行起初所行的事（启示录2:5）。

iii. 与偶像的关系——悔改（启示录2:16, 21）

2. 完全除去

a. 在圣经的多个例子中，敬虔的人通过挪除或销毁偶像来处理偶像崇拜。

i. 雅各吩咐他的家人除去所有的偶像，使他们不再被偶像玷污（创世记35:2-4）。

ii. 希西家王和约西亚王都摧毁了邱坛（异教敬拜的地方），并从根本上处理偶像和拜偶像用的东西——打碎它们、烧毁它们等。

b. 将偶像从我们的生活中彻底清除，使我们不再易被偶像引诱。

i. 这需要智慧，需要求问主（也就是说，在某些情况下，完全除去一些实际重要的东西并不是明智之举，比如将我们所有的财富都捐出去。关键是要把它从我们心中和生活中最重要的位置上除去）。

c. 处理这些偶像的方式可能因人而异。这背后的核心是要采取切实可行的措施，从根本上解决这个问题，而不是漫不经心。

3. 积极、全心全意地追求神（约珥书2:12-14）

a. 撕裂我们的心肠

b. 忠心：选择忠于神和祂的诫命（历代志上29:19）

c. 信心：信靠耶和华，憎恶偶像（诗篇31:1-6）

d. 爱：尽心、尽性、尽意、尽力爱神（马太福音22:37）

e. 满足：渴慕并寻求主（诗篇42:1-3；63:1-2；雅歌3:1-3）

f. 在约西亚王的悔改中，他不仅除去了偶像，还在神面前立约，要全心全意遵从神和祂的命令（列王纪下23:3）。

4. 要对付错误的心态，我们必须用以下真理更新我们的思想：

a. 神是谁

b. 祂眼中看为良善的是什么（腓立比4:8）

c. 祂如何工作，如何对待问题和人（包括偶像崇拜）

d. 主要通过阅读、默想、拥抱和认识神的话语

5. 殷勤祷告

祈求神显明并揭露我们的每一个偶像（诗篇139:23-24）。

需要留意的事

在我们自己国家的文化氛围中，我们有哪些偶像？

1. 金钱——银行账户余额、公积金、我们国家的金融体系等。

2. 我们自己

a. 自己的舒适度——物质和情感方面

生活质量的“底线”以及我们在生活中所拥有的一切

b. 我们自己的渴望/梦想/愿望，与神对我们的旨意不一致的

c. 我们自己的方式

i. 思维方式（心态）

ii. 看待事物的方式（视角）

iii. 做事的方式（我们如何做决定和如何生活）

d. 我们自身的能力

3. 事工/职业

4. 追求世俗

以荣耀神为借口，却不先求告神。

5. 人们对我们的看法（如扫罗王）

我们更在乎别人对我们的看法。

6. 教会的结构/形式/活动

7. 亚洲人/华人/中国人/家庭传统

8. 孩子 (针对父母)

圣经还强调了一些使我们容易拜偶像的特殊情况:

- 偶像的存在, 以及经常与敬拜其他神的人相交。
- 安于肉体, 过度沉溺于肉体的事物 (申命记 32:15)。

四、起誓不怀诡诈 (诗篇24:4d)

起誓不怀诡诈是什么意思？

- 在真理里说正直的话。无论是对耶和华还是对人，都要谨守我们的言语。
- 用诡诈言语起誓的后果是别人会被欺骗，可能会蒙受损失。这句话的反面是我们应该寻求的，神正在寻找只说真话和真理的人。他的话是可靠的，因此表明神的话总能实现。
- 信守誓言，言而有信，表明了我们内心的真实和品格的正直，这关乎到我们口里所说的话。耶稣说，不是我们吃的东西玷污了我们，而是从我们口中说出来的话显明了我们内心的污秽（马太福音15:11）。
- 这意味着“是”就说“是”，“不是”就说“不是”（马太福音5:33-37）。
- 不用诡诈话语起誓的人是指
 - 爱真理，说真理，真理就是真理。
 - 即使付出代价，也不会为他人作假见证（错误地指控他人）。
 - 不说不真实的话。
 - 不索取不属于自己的东西。
 - 做出的承诺/誓言总是可以信赖/实现。

圣经如何解释它

- 神憎恶它
 - 撒迦利亚书8:17”不可喜爱起假誓，因为这些事都为我所恨恶的.....”
 - 箴言6:16-19: “ 神憎恶.....撒谎的舌.....”

- 神称说谎言的嘴是祂所憎恶的（箴言12:22）。
- 神是真理，诡诈欺骗是祂不能容忍的。

- 神称它为罪，需要修复。

利未记 6:2-3 “若有人犯罪，干犯耶和華，在邻舍交付他的物上，或是在交易上行了诡诈，或是抢夺了人的财物，或是欺压邻舍，或是在捡了遗失的物上行了诡诈，说谎起誓，在这一切的事上犯了什么罪。——他既犯了罪，有了过犯，就要如数归还...”。

- 撒但被称为“谎言之父”（约翰福音8:44），而耶稣被称为“道路、真理和生命”（约翰福音14:6）。

- 这个问题关乎从我们口中说出的话。耶稣说，不是我们吃的东西玷污了我们，而是从我们口中出来的话语显明了我们内心的污秽（马太福音15:11）。

- 真理之所以重要，是因为神关心我们内心的状态，而那些随随便便撒谎的人将面临严重的后果。

诗篇 101:7——行诡诈的，必不得住在我家里；说谎话的，必不得立在我眼前。

箴言 19:5,9——作假见证的，必不免受罚，吐出谎言的，终不能逃脱。作假见证的，不免受罚，吐出谎言的也必灭亡。

箴言 14:8——.....愚昧人的愚妄，乃是诡诈。当我们说诡诈的誓言时，我们最终会自欺欺人，最终不再知道什么是真理。

箴言 12:19——口吐真言，永远坚立，舌说谎话，只存片时。

- 他将对行诡诈的人施行审判和咒诅。

何西阿书 10:4——他们为立约说谎言，起假誓；因此，灾罚如苦菜滋生在田间的犁沟中。

玛拉基书 3:5——万军之耶和华说，我必临近你们，施行审判；我必速速作见证，警戒行邪术的、犯奸淫的、起假誓的、亏负人之工价的、欺压孤儿寡妇的、屈枉寄居的和不敬畏我的。

撒迦利亚书 5:4——万军之耶和华说：‘我必发出咒诅；咒诅必进入偷窃人的家和指我名起假誓人的家’。

弥迦书 6:12-13——城里的富户满行强暴，其中的居民也说谎言，口中的舌头是诡诈的。因此我击打你，使你的伤痕甚重，使你因你的罪恶荒凉。

需要留意的事（警告）

- 我们向神许下的誓言/承诺
 - 我是否有热切的热情和意识要毫不延迟地兑现我的誓言（传道书5:4）？
 - 我给神的，是否只有“嘴唇的尊敬和侍奉”（马太福音15:8）？
 - 当我没有做到时，我的态度是什么——真诚还是随意？
- 妄称神的名或以神的名起假誓/滥用神的名（出埃及记20:7；申命记5:11）
- 我是否信守我的言语/对人的承诺？（马太福音5:37）

我是否操纵/扭曲/夸大事实？

如何除去诡诈的舌头？

- 求神查验我们的心，看我们的言语中是否有邪恶（诗139:23-24）。
- 在我们所做的一切事情中，无论是对神还是对人，都要培养一颗真实、正直和诚实的心。
- 培养敬畏耶和华的心，并在敬畏中与祂同行——我们所说的每一句话，即使是对

人说的，神都会听见，并要我们向祂交账。

- 认真对待我们所说的话。说话前要先考虑我们内心的动机。要快地听，慢慢地说。

我们不能随便对待“誓言/起誓”。

你是否说过一些话，但却另有其意？

- 承认并悔改诡诈的起誓，你要表达什么意思，就说什么话，你所说的话，就是你要表达的意思。

- 箴言4:24——“离弃你诡诈的口，远离你悖谬的唇”。

行使你的意志，选择只说真话。

- 即使我们做出了错误的选择，也要接受我们决定的后果，相信神的怜悯。

约书亚记9:20——我们要这样待他们：容他们活着，免得有忿怒因我们所起的誓临到我们身上。