

# 弄懂我的心

「你要保守你心，勝過保守一切（或作：你要切切保守你心），因為一生的果效是由心發出。」

箴言 4:23

心境：

意、智、思、志、情、態——(心性、心地、心愿、心路、心量、心腸、良心、心力、心血、信心)

心之安（放） - 滿足

心之依（靠） - 安全

心之律（協） - 安歇

# 心的健康

## 1 感恩-嚙甘享足

「我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠！」 詩篇 103:2

## 2 內視覺悟-清晰澈悟

「神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，」 詩篇 139:23

## 3 淬練-更新茁長

「鼎為煉銀，爐為煉金；惟有耶和華熬煉人心。」 箴言 17:3

## 4 清心-棄暗見光

「清心的人有福了！因為他們必得見神。」 馬太福音 5:8

開關  
覺悟

# 一. 新的心是神已定的

## 新心-永生、豐盛的生命和心有絕對關係

「我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裡面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。我必將我的靈放在你們裡面，使你們順從我的律例，謹守遵行我的典章。」以西結書 36:26-27

### 1 虛妄的心-愛誠之心

「惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督，」

以弗所書 4:15

「所以我說，且在主裡確實的說，你們行事不要再像外邦人存虛妄的心行事。他們心地昏昧，與神所賜的生命隔絕了，都因自己無知，心裡剛硬；」以弗所書 4:17-18

## 2 效法世界-學基督

「你們學了基督，卻不是這樣。如果你們聽過他的道，領了他的教，學了他的真理，……又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」 以弗所書 4:20-24

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」 羅馬書 12:2

## 3 不饒恕-基督的心

「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」 以弗所書 4:32



## 二. 我要祢為我作什麼？

「耶穌說：「要我為你做什麼？」瞎子說：「拉波尼（就是夫子），我要能看見。」 馬可福音 10:51

「所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。」 羅馬書 12:1

- 1 被悅納
- 2 被醫治
- 3 被重塑

# 三. 對準神的心

「鑒察人心的，曉得聖靈的意思，因為聖靈照著神的旨意替聖徒祈求。」 羅馬書 8:27

「耶和華的眼目遍察全地，要顯大能幫助向他心存誠實的人。你這事行得愚昧；此後，你必有爭戰的事。」

歷代志下 16:9

1 順應聖靈的意思

2 誠實

# 更新取勝

「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。」箴言 16:32

「然而，靠著愛我們的主，在這一切的事上已經得勝有餘了。」羅馬書 8:37

1 不接受控告（羅馬8:34）

2 不被定罪（羅馬8:34）

3 倚靠不被隔絕的愛（羅馬8:35）



# 四.棄怒盛恩

「耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。他不長久責備，也不永遠懷怒。」 詩篇 103:8-9

\*認識神的生氣

例：馬可3:1-5

1 為什麼生氣？

「又問眾人說：「在安息日行善行惡，救命害命，哪樣是可以的呢？」他們都不作聲。」 馬可福音 3:4

2 耶穌在生氣中有何作為？結果如何？

「耶穌怒目周圍看他們，憂愁他們的心剛硬，就對那人說：「伸出手來！」他把手一伸，手就復了原。」 馬可福音 3:5

# (1) 不越界

「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」 以弗所書 4:26-27

## \*生（怒）氣的併發症

懷疑不信任、抱怨、沮喪  
惱怒、苦毒—

## \*生（怒）氣的後遺症

1 喪失洞察力

容情緒扭曲思想

2 喪失異象

沒盼望、目標、動力

3 喪失自由

讓自己鎖在環境裡

被苦毒、惱怒纏繞

4 喪失精力

無力服事神和人

5 喪失耐性

總認為自己「受不了」了

6 喪失鬥志

面對難處局促不安

不信任神正在你的處境中

7 喪失敏銳度

聽不到聖靈對你說話

冷漠

8 喪失被救贖的尊榮

嚐不到恩典的甜味

## (2) 不讓聖靈擔憂

### \*義怒的初衷-憂愁

「我先前心裡難過痛苦，多多的流淚，寫信給你們，不是叫你們憂愁，乃是叫你們知道我格外的疼愛你們。——

倒不如赦免他，安慰他，免得他憂愁太過，甚至沉淪了。所以我勸你們，要向他顯出堅定不移的愛心來。」哥林多後書 2:4-8

「我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。」加拉太書 6:9

# \*愛之切

「不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒（或作：陰毒），都當從你們中間除掉；」

以弗所書 4:30-31



# 1 失去神恩(蒙赦)

「又要謹慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出來擾亂你們，因此叫眾人沾染污穢；」

希伯來書 12:15

# 2 失去尊榮（新生的樣式）

「所以，我們藉著洗禮歸入死，和他一同埋葬，原是叫我們一舉一動有新生的樣式，像基督藉著父的榮耀從死裡復活一樣。」 羅馬書 6:4

## 5) 修直不饒恕的路

「不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡」哥林多前書13:5

「（大衛的詩，交與伶長。）耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。我坐下，我起來，你都曉得；你從遠處知道我的意念。」

詩篇 139:1-2

「所以，你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候他必叫你們升高。你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」彼得前書 5:6-7

# 察覺自我防衛（解危）的避難所

\*情性、理性、德性

## 一. 扭曲事實

1 壓抑

2 抗拒否認當沒事

3 反向（在乎卻不承認）

4 投射 自欺欺人

5 替代、發洩

6 合理化

7 退化（幼化停止成長） 巨嬰

## 二. 掙脫事實

- 1 認同（因自卑模仿、崇拜）
- 2 昇華（轉化、美化）
- 3 洗腦硬塞（固化）
- 4 安慰補償（專長、熱情）

## 6) 撫平不饒恕的心

「你們各人若不”從心裡”饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。」 馬太福音 18:35

- 1 敏感-防衛怕再被傷害
- 2 易抱不平-伸張公義
- 3 沉重-不開朗 (欠債感)
- 4 焦著-沒安息

# 7) 饒恕不是

1 先擱下，自然化解

2 淡化對方的有意（用理解包容）

3 和好

4 軟弱無奈逆來順受

5 忘記

6 感覺



# \*饒恕的真諦

「耶穌說：「我對你說，不是到七次，乃是（到七十個七次。」 馬太福音 18:22

## 1 出於憐憫

「那僕人的主人就動了慈心，把他釋放了，並且免了他的債。」 馬太福音 18:27

## 2 不在欠多少？或饒幾次？

「於是主人叫了他來，對他說：『你這惡奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了，』

馬太福音 18:32

# \*絕對饒恕是

「你不可為惡所勝，反要以善勝惡。」

羅馬書 12:21

- 1 我希望那作錯者也可得救、自由
- 2 繼續饒恕表示對方沒改
- 3 繼續饒恕就是舊傷仍在
- 4 是心裡的狀態（神和你之間）

# 五. 基督的心

## 奴僕的形像、尊高的名份

「因我活著就是基督，我死了就有益處。...因為你們蒙恩，不但得以信服基督，並要為他受苦。」腓立比書 1:21, 29

「不以惡報惡，以辱罵還辱罵，倒要祝福；因你們是為此蒙召，好叫你們承受福氣。」彼得前書 3:9

「因為你們立志行事都是神在你們心裡運行，為要成就他的美意。」腓立比書 2:13

1 心意-同一、對等點

2 心志-存心、刻意

3 心胸-別人（看、顧）

「你有信心，就當在神面前守着。人在自己以為可行的事上能不自責，就有福了。」羅馬書 14:22

# 六-1. 心思意念

「你們就要意念相同，愛心相同，有一樣的心思，有一樣的意念，使我的喜樂可以滿足。」腓立比書 2:2

「既廢了掃羅，就選立大衛作他們的王，又為他作見證說：『我尋得耶西的兒子大衛，他是合我心意的人，凡事要遵行我的旨意。』使徒行傳 13:22

## 1 平安與心思

「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。」

腓立比書 4:6-8

## 2 淬煉與心思

（大衛的詩，交與伶長。用吹的樂器。）耶和華啊，求你留心聽我的言語，顧念我的心思！詩篇 5:1

「神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」詩篇 139:23-24

## 3 成熟與心思

「我作孩子的時候，話語像孩子，心思像孩子，意念像孩子，既成了人，就把孩子的事丟棄了。」哥林多前書 13:11

## 4 心術與心思

「他們圖謀奸惡，說：我們是極力圖謀的。他們各人的意念心思是深的。」詩篇 64:6

「彎曲的心思，我必遠離；一切的惡人（或作：惡事），我不認識。」詩篇 101:4



# 六-2. 心思意念

隨心所「欲」任「意」而為

「所以要約束你們的心，（原文作束上你們心中的腰）謹慎自守，專心盼望耶穌基督顯現的時候所帶來給你們的恩。」彼得前書 1:13

\*不穩定的心意

1 遊蕩之意

「心懷二意的人，在他一切所行的路上都沒有定見。」雅各書 1:8

2 論斷之意-過去

「猶太人不信他從前是瞎眼，後來能看見的，等到叫了他的父母來，問他們說：「這是你們的兒子嗎？你們說他生來是瞎眼的，如今怎麼能看見了呢？」約翰9:18-19



### 3 質疑之意-理性

「那些門徒就對他說：「我們已經看見主了。」多馬卻說：「我非看見他手上的釘痕，用指頭探入那釘痕，又用手探入他的肋旁，我總不信。」約翰福音 20:25

### 4 憂慮之意-情性。未來不確定

「所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」馬太福音 6:34

# 六-3-1. 心思意念 - 爭戰與輸贏

## 堅固的營壘

「我們爭戰的兵器本不是屬血氣的，乃是在神面前有能力，可以攻破堅固的營壘，將各樣的計謀，各樣攔阻人認識神的那些自高之事，一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督。」哥後

10:4-5

責怪（推責）、紛亂（不安）、紛爭（抱怨抗爭）、欺謊

「也不可給魔鬼留地步。」以弗所書 4:27

## 1 選擇

「你們要思念上面的事，不要思念地上的事。」哥羅西書 3:2

## 2 默然

「我默然無聲，連好話也不出口；我的愁苦就發動了，」詩篇 39:2

「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！」詩篇 1:2

# 六-3-2. 心思意念-奪回攀登

「我心想念這些，就在裡面憂悶。我想起這事，心裡就有指望。」  
耶利米哀歌 3:20-21

「現在你們因我講給你們的道，已經乾淨了。」 約翰福音 15:3

「求你用真理使他們成聖；你的道就是真理。」 約翰福音 17:

\*想（思）-心情-心志-言語（外行）

1選擇（權柄、主權）

「你們要思念上面的事，不要思念地上的事。」 哥羅西書 3:2

「天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。」 以賽亞書 55:9

功的無知？ 8-9

「耶和華我的磐石，我的救贖主啊，願我口中的言語、心裡的意念在你面前蒙悅納。」 詩篇 19:14

\*對神的意願、我要什麼、我成長（得著）了什麼

## 2 默然（思想） - 引向禱告進入安息與更新

「我默然無聲，連好話也不出口；我的愁苦就發動了，」詩篇 39:2

「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！」詩篇 1:2

「耶和華啊，求你聽我的禱告，留心聽我的呼求！我流淚，「求你不要靜默無聲」！因為我在你面前是客旅，是寄居的，像我列祖一般。」詩篇 39:12

## 3 轉移焦點（對自己） - 擦亮眼鏡

「耶和華啊，求你叫我曉得我身之終！我的壽數幾何？叫我  
知道我的生命不長！」詩篇 39:4

\*對神、對己、對事

安 息



# 喜樂在握

「我所親愛、所想念的弟兄們，你們就是我的喜樂，我的冠冕。我親愛的弟兄，你們應當靠主站立得穩。——你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。」腓立比書 4:1,4

## 慎思明辨

### 1 平安護守

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」腓立比書 4:6-7



## 2 謹被規範

「弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。」

腓立比書 4:8

## 3 與主共軛

「你們在我身上所學習的，所領受的，所聽見的，所看見的，這些事你們都要去行，賜平安的神就必與你們同在。」 腓立比書 4:9