

保守你的心

引題：最近最多佔據你思緒的事是哪些？

前言：「心」包括我們的思想、感受、內心世界，有時亦指我們的靈而言。聖經箴言勸我們「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」(4:23) 然而，到底怎樣才算是保守我們的心？今天的經文會給我們很多提示。

第一段 心的影響力

【問題】請就以下經文說明一個人的心怎樣影響他？

箴 4:23 你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。

箴 14:13 人在喜笑中，心也憂愁；快樂至極就生愁苦。

箴 15:13 心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。

箴 15:15 困苦人的日子都是愁苦；心中歡暢的，常享豐筵。

箴 15:30 眼有光，使心喜樂；好信息，使骨滋潤。

箴 16:24 良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。

箴 17:22 喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。

箴 23:7 因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣。他雖對你說，請吃，請喝，他的心卻與你相背。

箴 27:19 水中照臉，彼此相符；人與人，心也相對。

【問題】以上經文所強調心思意念的重要，及其影響力，哪句是你最有感受的？請分享！

【問題】世人所追求羨慕的好修養，與聖經所言的「保守你心」，有何異同？

註釋：箴 14:13 不以真我對人，只以歡笑迎人是痛苦的，因笑完後更苦，更空虛。所羅門苦苦追尋後，發現人無論用正當或不正當的方法所尋得的快樂，都是短暫而虛空的。箴 15:13 由內而外的喜與悲，「靈」的破碎：失去生命的動力、魄力、能力的意思。有人認為是指靈性低落而言。

箴 15:15; 15:30; 16:24 則是由外而影響內的悲與喜。15:15 心中喜樂者可超越外在環境，每天都像享受豐富的筵席一樣。(參 NIV, Living Bible “When a man is gloomy, everything seems to go wrong; when he is cheerful, everything seems right!”)。「眼有光」有可能指帶信息者春風滿面，容光煥發，16:24 指正面鼓勵的言語使人身心舒暢。

箴 17:22 心快樂，就好比良藥，能醫治疾病；但若心靈憂傷，則會百病叢生。

箴 23:7 形容口不對心的人，終究會顯露出內心的意圖。

箴 27:19 如同水中照出人影，一個人的行為表現，也反映了他的心。

第二段 無益的心

【問題】據箴言所說，怎樣的「心」對我們無益？為什麼？

箴 14:30 心中安靜、是肉體的生命。嫉妒是骨中的朽爛。

箴 17:16 愚昧人既無聰明，為何手拿價銀買智慧呢？

箴 17:20 心存邪僻的，尋不著好處；舌弄是非的，陷在禍患中。

箴 18:14 人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？

箴 19:3 人的愚昧傾敗他的道；他的心也抱怨耶和華。

箴 24:17-18 你仇敵跌倒，你不要歡喜；他傾倒，你心不要快樂；恐怕耶和華看見就不喜悅，將怒氣從仇敵身上轉過來。

箴 25:20 對傷心的人唱歌，就如冷天脫衣服，又如鹼上倒醋。

【思想】以上所說的無益的心，哪些是你擁有的？你會怎樣除掉它？

【造句連接】今天公司加薪，拿到薪資單時我很驚喜，因為比我預期的加得還多。此時看到最要好的同事喜孜孜地走過來，很神秘的告訴我他加了大幅度的薪資（比我還多），此時我的

心_____。

【問題】有人認為嫉妒是一種驅使人努力的動力，你以為如何？

註釋：箴 14:30 現代中文譯本譯作：「寧靜使身體健康；嫉妒是骨中毒癌」。

箴 17:16 「聰明」一詞原文作「心」或「意願」，指對真理智慧沒有真心，卻羨慕擁有智慧的成效，於是想用捷徑取得，卻是徒勞！

箴 17:20 「邪僻的心」(a crooked mind) 扭曲不正的心。

箴 18:14 這經文說到心靈的病比肉體的病更難承受。

箴 19:3 愚昧的心導致的愚昧行徑以致前途被毀、敗壞，但反將責任推給神，埋怨神。

箴 25:20 當別人傷心難過時，用不恰當的方式想逗人開心，這樣的表現便是感覺遲鈍（無憐憫或不敏銳）；他們的行徑就像將醋倒在蘇打碳酸水上面，沒作用，只會冒煙破壞。傷心：沉重，重壓的心。

第三段 有益的心

【問題】據箴言所說，怎樣的「心」對我們有益？為什麼？

箴 14:30 心中安靜是肉體的生命；嫉妒是骨中的朽爛。

箴 16:23 智慧人的心教訓他的口，又使他的嘴增長學問。

箴 18:15 聰明人的心得知識；智慧人的耳求知識。

箴 22:11 喜愛清心的人因他嘴上的恩言，王必與他為友。

箴 23:17-18 你心中不要嫉妒罪人，只要終日敬畏耶和華；因為至終必有善報，你的指望也不致斷絕。

【思想】上述哪一種心是（曾經是）你最缺乏的？它如何困擾你？用何方法改善了嗎？

【思想】我是清心的人嗎？我是口中常有恩言的人嗎？求主使我渴望成為這樣的人！

註釋：箴 14:30 「安靜」指冷靜、沉穩、緩和等意。是滿足、平安、忍耐、等候神的心。

如同賽 30:15 你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩。

箴 16:23 「智慧人的心」智慧人先用心，再用口，他先想了再說，就滿有屬神的建造人的言語。

箴 18:15 「知識」指學問、閱歷、經驗而言。指有受教的心及耳。

箴 22:11 「清心」指心無邪念，沒有不良動機、不軌企圖，清心的人因嘴中的恩言（gracious speech: 別人不配得之禮物、恩典亦給人），王亦與他為友。這與「為己無所求，為主求所有」的心相仿。

箴 23:17-18 敬畏耶和華的心。

第四段 如何保守有益的心

箴 17:3 鼎為煉銀，爐為煉金；惟有耶和華熬煉人心。

箴 20:27 人的靈是耶和華的燈，鑒察人的心腹。

箴 21:2 人所行的，在自己眼中都看為正；惟有耶和華衡量人心。

箴 25:28 人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。

【問題】4:24-26 說出了我們保持內心清潔、無邪念的秘訣，請加解釋。

箴 4:24-26 你要除掉邪僻的口，棄絕乖謬的嘴。你的眼目要向前正看；你的眼睛（原文是皮）當向前直觀。要修平你腳下的路，堅定你一切的道。

(a) 對我們的舌頭（口）：_____

(b) 對我們的眼：_____

(c) 對我們的腳：_____

(d) 對我們的立場：_____

(e) 以上各樣最易使你的心走歪的是什麼？最難做到的又是什麼？_____

(f) 你曾否有過一些得勝（成功）的經歷？請分享。_____

註釋：箴 17:3「熬煉」：在烈火（艱難）中，揀選分別出尊貴有價值的。

箴 25:28 心是人生命的牆。「制伏」：管理控制；「毀壞的城邑沒有牆垣」：任仇敵隨意進出其生命。

箴 4:24-26「邪僻話」：言不由衷，信口開河的話；「乖謬話」：只意圖取悅人的話。「直看」「向前正看」：目不斜視，即不看不合神心意的東西。「修平你腳下的路」：不去不該去的地方。「堅定你一切的道」：不與惡人站同一位置、站同一立場。

【問題】在這個資訊爆炸的世代，你用什麼餵養孩子的心呢？

參考：我若不用神的話語真理守住孩子的心靈，這世界就會用暴力、色情、悖逆來沾染他們的心！許多基督徒父母會以為時代不同了，孩子的同學朋友都循著特有的模式成長著，很難要孩子與大家不一樣。我同意這不是一件容易的事，但若連父母的堅定都沒有了，豈不更是一敗千里嗎？更何況，若我可以給孩子更好的，為什麼要因為跟其他人不同而放棄不給他呢？除非我們也不以為是，否則我一定會在禱告中奮力去堅持教導！

【分享】**參考：**從以上經文看出唯有神可以熬煉、鑒察、衡量人心，將美好有價值的分別出來。林後 10:4-5...將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。不只神對我有計畫，撒但也有。阿摩司書 3:3 二人若不同心，豈能同行呢？我同意撒但就與他同行，成就他的計畫；我持守與神同行，就成就神的心願。我們的心靈是神所賜的寶貝，你我裡面都懷有這寶貝，但撒但卻不擇手段地想要奪取這寶貝，企圖敗壞我們的心靈。要保守這寶貝不是要別人來守護，而是自行保守，求神幫助我們隨時攻破錯誤的思想，當意識到錯誤的念頭，馬上選擇不想它，一生中的每一天都要這樣做，我是唯一可以對付我思想的人，我每天都要選擇想什麼及不想什麼，要常注意警惕自己在想什麼，是否中了撒但偷竊毀壞的計謀呢？羅馬書 12:2 要心意更新而變化—這是一生持續不斷的事。我雖因耶穌成了新造的人，若不持續更新，很快就又舊了，回到過去的樣式。所以，務要持守在神的話語及聖靈的引導中，不給魔鬼留地步，請拒絕我的頭腦（思想）成為魔鬼的大垃圾場！

第五段 轉回正道

【問題】當我們犯罪離開神的時候，我們的心如何能不被罪惡感捆綁和控訴呢？

箴 20:30 鞭傷除淨人的罪惡；責打能入人的心腹。

詩 51:17 神所要的祭就是憂傷的靈；神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。

約壹 1:9 我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。

註釋：箴 20:30 思高聖經學會：「見傷的鞭打能清除邪惡，杖擊能觸及肺腑的深處」。

詩 51:17 誠心認罪悔改，為罪惡感哀痛難過的態度，乃是醫治的主要方法。

【問題】你是否曾因屢犯未改的錯誤 而羞於回到神面前求赦免，連自己都覺得不值得饒恕？

【行動】請用一張紙，將困擾著我的罪及罪惡感寫下，再讀約壹 1:9 和詩篇 103:11-12, 51:17, 然後禱告，承認自己得罪神的地方，求神赦免。最後將紙條撕掉。神會說謊嗎？他必會信實的照祂所應許的去行！（約壹 1:9）

結語：心如同樹根一樣，供應一切的養分給枝子，所以心存的是什麼，就決定長出來什麼！心靈需要神的話來餵養，但人常努力的保養房子、車子、身體、臉蛋、身材...，卻忽略了保養心靈，事實上卻是「心」對了，各樣的美善就隨之而來，因得了它就得了醫全體的良藥（憂鬱、心臟、肝臟、胃...），主產品是心，副產品則是喜樂、平安、尊貴、健康幸福...，栽種對了就結出對的果子。生命中一切的掙扎（憤怒、口舌、憂慮、壞習慣...），都是心的掙扎，讓我們真實地把心交給耶穌—活出不再是我，

而是耶穌在我裡面、外面都活著的生命！

【每日讀箴言分享】本週哪一句箴言指教你？幫助你？

每日箴言（金句）

第一日 箴 4:23 你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。

第二日 箴 4:24 你要除掉邪僻的口，棄絕乖謬的嘴。

第三日 箴 4:25 你的眼目要向前正看；你的眼睛當向前直觀。

第四日 箴 4:26 要修平你腳下的路，堅定你一切的道。

第五日 箴 14:30 心中安靜是肉體的生命；嫉妒是骨中的朽爛。

第六日 詩 51:17 神所要的祭就是憂傷的靈；神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。

詩歌：我的心啊，我的靈啊

我的心啊，我的靈啊，你要以喜樂的心來讚美主名

我的心啊，我的靈啊，你要以喜樂來讚美主