

*** 心意更新的意義：除舊布新。

脫去舊人，穿上新人（弗 4：22—24，西 3：9—10）

羅 12：1—2：不要效法世界，藉著心意更新，使你們（成長）蛻變。

（be transformed by the renewing of your mind）

* 聖靈一〉思想一〉行為一〉習慣一〉品格。

*** 心意更新的方法：心意奪回，順服基督（林後 10：4—5），

A，平時：

1，靈命長進，隨時親近主與主同在。

2，奉獻身心作活祭（羅 12：1），天天捨己（路 9：23），讓主掌權。

B，當時，若有好的意念來臨，

1，感謝讚美主，榮耀歸主。

2，順服主的旨意。（帖前 5：19—22）

C，若有不好的意念來到（不必害怕，不必挫折，不能完全控制）。

1，立刻拒絕（斬斷）。耶穌受試探（太 4：1—11），先劃定紅線，以免臨時跌倒。

2，繼續想（孕育）一〉罪（雅 1：14—15）

越想越氣。馬丁路德說，不讓飛鳥在頭上做窩。

3，壓下去，（壓抑），一〉重擔，心中拉圾一〉進入潛意識，

成為行為情緒的潛在原因。（來 12：1）

4，向人說，（傾訴）

a，向凡人說，暫時輕省，不得安慰，傳為留言，提升衝突。（箴 18：8 傳舌）

b，向屬靈人說，幫助歸向神。（來 4：15—16 施恩主，加 6：1 溫柔的心）

5，向神說，（禱告）

a，陳述，傾訴，說出心中的意念和感覺，承認它的存在。

（詩 42：6 憂悶，62：8 傾心吐意，109：6-15 咒詛）

b，認罪悔改（約壹 1：8-10）

c，交託，求神賜下交托的力量，不再撿回重擔。（太 11：28 重擔，來 12：1 放下）

d. 更新重建：靠著主的力量，回復健康喜樂。

(詩 19:14 蒙悅納，32:7 得救樂歌，羅 5:5 愛的澆灌，12:21 以善勝惡)

*** 心意更新的要領：

1. 逐漸進步 (西 3:10 漸漸更新)
2. 堅持更新 (路 9:23 天天捨己)

*金句：

1. 太 11:26 · 路 10:21
2. 羅 8:28
3. 林後 12:7-9

*** 犯罪 (羅 7 : 18 , 19, 22 - 24 心中交戰) (加 5 : 7) ，苦修無益 (西 2 : 23)

彼此為敵，彼此相爭：A. 裡面的人 = 新人 = 靈命 = 聖靈。

B. 舊造的人 = 舊人 = 老我 = 肉體 = 罪性 = 情慾。

* 解決之道：

1. 住在主裏 (約壹 3 : 6) 保持枝子在葡萄樹上，使得新人長大強壯。
2. 十字架釘死：釘死舊人 (羅 6:6) = 釘死肉體 (加 5:24)。

*** 心理輔導，

自己需要住在主裡，被愛充滿，將求助者交給神，但不成為自己的重擔。

1. 站在他的地位 (重說 rephrase) · (伯 33:6 以利戶，來 2:14 耶穌)
2. 體會他的心裡 (同感 reflect) · (伯 33:19-22 · 來 2:18 · 4:15)
3. 引導他的方向 (開導 redirect) · (伯 33:23-28 · 來 4:16)