

\*\*\* 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 — 思想 — 行為 — 習慣 — 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 ) — 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)，— 重擔，心中拉圾 — 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，不再撿回重担。( 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 )