



保守 你心真是重要

麥渭光 牧師
麥賴美楨 師母

你猜整卷聖經提到「心」字的句子共有多少？是 1937 句。聖經第一個「心」字出現於第一卷書創世記6:6「耶和華就後悔造人在地上，心中憂傷。」聖經最末一卷書啟示錄17:14「…同著羔羊的，就是蒙召被選有忠心的，也必得勝。」單從這兩句經文看到，「心」可以是指心態(忠心)，也可以是指情感(憂傷)。因篇幅所限，這期讓我們集中談論情感這方面。

上段引述經文創6:6指出神有感情，亦會表達感情。試舉其他例子：「...新郎怎樣喜悅新婦，你的神也要照樣喜悅你。」(賽62:5)，「神是公義的審判者，又是天天向惡人發怒的神。」(詩7:11)，「神愛世人…」(約3:16)，當中喜悅、發怒、愛等，正是神向人所表達的情感。既然人類是按著神的形象被造(創1:27)，人類理所當然擁有豐富的情感(如：憂怒哀樂驚)，也會表達情感。根據牛津英漢詞典，emotion一詞的中文解釋是強烈的感情、情感、情緒。《情緒有益》(李兆康、區祥江著，2001)一書指出“emotion = energy in motion”，若能善用情緒這能量，把其正面功能融入生活中，可使生命更形活潑！

箴4:23鄭重提醒我們：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」我們若能好好的、用心的對待神賜予人類的情感，其中包括正確認識自己的情緒，學習管理情緒、作情緒的主人，適切地表達喜怒哀懼等情緒，又按神的心意調適情緒，都有助於達致個人和諧心靈，繼而增進人際關係，事奉也更得力。原來，保守我們的內心如此重要。讓我們先看情感/情緒對人的重要性。

愛神愛人需要情緒

神給信徒的最大誡命是「要盡心、盡性、盡意、盡力愛主—你的神」以及「要愛人如己」(可12:30-31)。「盡」是全部、一切、用盡之意。「心」代表思想和情感，「性」指魂、生命，「意」指心思、智慧。整體來講，心、性、意包含了人的兩大方面：思想和感情。由此看來，「愛神」不單是思想/頭腦上，亦是情感/情緒上。同樣地，「愛人如己」這誡命，就需要感情的投入。試想想，配偶外出公幹，一段日子不見，便會掛念；子女去夜街遲遲未返，作家長的便會擔心；與年長父母相聚，一齊吃飯飲茶，感到好熱鬧高興；與弟兄姊妹一同事奉，心中感到溫暖喜樂…等，這些人際關係的例子，在在反映我們內心豐富的情緒。

察覺情緒憐憫關心

太9:36說，「他(耶穌)看見許多的人，就憐憫他們；因為他們困苦流離，如同羊沒有牧人一般。」因為主耶穌察覺別人的情緒，這就成為祂憐憫關心別人的基礎。祂深

刻感受到許多人的負面情緒…他們困苦、迷失和被遺棄…心裡頭受到感動，因此憐憫關心他們。如果我們能夠像主一樣，察覺到別人的情緒，尤其是負面的情緒，我們就更能了解體會別人的感受和需要，明白他們的困難和軟弱之處，引發我們對別人憐憫的心腸，並作出合宜有效的關心。正如保羅在羅12:15說，「與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。」這樣子的事奉不但有力，亦會祝福自己的家人，因為在日常生活中，我們會更懂得察覺家人(如配偶、子女、父母)的情緒，並更合宜地關心他們。

效法基督內心情緒

主耶穌怎樣保守自己的心？祂怎樣管理自己的情緒？在太11:29祂說：「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。」可以說，“心裡柔和謙卑”是主耶穌管理情緒的最佳良方，祂期望我們效法祂的樣式。心裡柔和謙卑，內心必得享真正平安。平安是正面情緒，這正面能量可使生活更有活力。

陶恕名著《渴慕神》(A.W Tozer, The Pursuit of God, 1976) 中對柔和謙卑和內心安息有非常獨到的闡釋。現試簡述如下：

一、內心有重擔與內心得安息背道而馳。你的內心想得著安息嗎？那麼，你就必須將重擔放下，即放手。意思是，我們不用努力作甚麼以得著內心安息，反倒是要甚麼也不作。真吊詭啊！

二、我們生命的重擔完全發自內心。內心情緒會影響思想，跟著影響健康；譬如內

心不開心，會影響思想趨向負面，進而影響健康。為甚麼我們內心得不到安息？乃因人的本性是驕傲、自我。當知道或聽到被人誤會/不了解的說話或背後的批評，內心自然地會生出不



公平、心有不甘的感覺，且要盡力為自己辯護、解釋或澄清。這種內心不斷的掙扎，要盡力保衛自己的“名聲”（自我保護），漸漸使我們失去內心的平安/安息。事實上，不論在家中、工作、教會裡，人與人相處難免有誤會產生，如果一聽到閒言閒語，內心

總是盡力去辯解，負面的情緒便會隨之而來—不開心/好激氣/不甘心/覺冤枉/甚至失眠，如是者經年累月，內心重擔愈來愈沉重。

三、主耶穌教導，內心重擔無須自己背負。祂呼召人效法祂柔和謙卑的樣式，放手不要為自己辯解，放下內心重擔，不用時刻防衛別人的誤會，不再介懷他人對我們的看法（**Cease to care what others think**），讓自己內心休息，進入祂的安息。

進一步說，下列做法可以幫助我們學習謙卑：

- 看別人比自己強，不與人比較(腓2:3)
- 欣賞/接納每個人都有他的長處和美麗的地方(羅15:7)
- 知道自己不過是人，讓神施行公義，申冤辯屈(詩103:6)
- 確信自己是神的兒女，重視神對我們的看法(羅8:16)

這是主耶穌的應許：內心學習主的柔和謙卑，心裡就必得享安息。(太11:28-30)這是主所賜的真正平安。(約14:27)

和諧心靈連於基督

「你要保守你心，勝過保守一切…」(箴4:23) 在這兒，保守乃指看守、維護。經文提醒我們：要保守我們的心態，不要被世界的生活方式/價值觀控制我們的心思意念；也要好好看護我們的情緒，不要被別人的說話或誤會影響我們的情緒，效法主的樣式，心裡柔和謙卑。誠然，說時容易做時難，管理情緒靠自己的能力實在不易。箴16:32說：「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。」確是一矢中的。正如約15:5所言：「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。」惟有每天連於基督，要刻意用時間安靜靈修、讀經祈禱、默想親近神，專心仰望耶穌，不斷學習善待情緒，達到心靈和諧，活出一生美好果效。 ■