

心中所盛，生命所流

如同今天的題目說到，你的心中內部的狀態決定了你外表的流露。我們先來讀一段經文：

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。你要除掉邪僻的口，棄絕乖謬的嘴。」箴言 4:23-24

今天的經文裡很真實地說了，我們一生的果效由心發出。從哪邊發出來呢？就是我們的嘴巴。你的心裡面的狀態遲早會從你口中所說的話而顯明出來，所以我們要保守自己的心，勝過保守一切。

1. 心，決定一個人生命的方向

耶穌說：「惟獨出口的，是從心裡發出來的，這纔污穢人。19 因為從心裡發出來的，有惡念、兇殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟。20 這都是污穢人的...。」馬太福音 15:18-20

耶穌在講一件很重要的事 - 問題不只是嘴巴，而是心。嘴巴只是把裡面的東西說出來。

很多時候我們會說：

- 我只是情緒來了才這樣講。
- 我只是太生氣了。
- 我只是忍不住。

但耶穌說，其實那些東西原本就在心裡。情緒很多時候不是問題的源頭，而是把裡面的東西顯露出來。

- 如果一個杯子裡裝的是苦水, 倒出來的也會是苦水.
- 如果裡面裝的是怒氣, 出來的話就會帶著傷害.
- 如果裡面裝的是比較, 說出來的話也會帶著嫉妒.
- 如果裡面裝的是愛, 恩典, 憐憫, 說出來的話就會帶著溫柔和平安.

討論問題:

你有沒有發現, 當一個人心裡長期充滿某種東西. 最後真的會慢慢從他的生活中流露出來?

當你壓力大, 疲累或被冒犯的時候, 通常最容易流露出什麼? 怒氣, 抱怨, 逃避, 冷淡, 還是其他?

2. 嘴巴, 是心的一個出口

箴言 4:24 很有意思: 講完“保守心”, 馬上就講“嘴”. 雅各書甚至用非常強烈的話來形容舌頭:

舌頭在百體裡也是最小的, 卻能說大話。看哪, 最小的火能點著最大的樹林。舌頭就是火, 在我們百體中, 舌頭是個罪惡的世界, 能污穢全身… (雅 3:5-6)

有時候一句話講出去, 幾秒鐘而已, 但別人可能記一輩子.

我們的嘴巴常常反映:

1. 內心的傷害 - 有些人一生氣, 就開始傷人.
2. 內心的比較 - 講話總帶著酸, 批評, 論斷.
3. 心裡的不安全感 - 一直誇大自己, 想證明自己.

4. 心裡的苦毒 - 一直抱怨, 翻舊帳, 負面的話.
5. 心裡缺少愛 - 說話沒有恩典, 只有對錯.

討論問題:

你有沒有曾經被一句話深深傷害過, 或被一句話鼓勵很久?

你最近的話語比較多帶出生命, 還是帶出傷害? 為什麼?

我們沒有辦法控制我們的舌頭. 我們內心的狀態一定會從我們口中的話顯明出來, 只是遲早的問題.

各類的走獸、飛禽、昆蟲, 水族, 本來都可以制伏, 也已經被人制伏了; 8 惟獨舌頭沒有人能制伏, 是不止息的惡物, 滿了害死人的毒氣。(雅 3:7-8)

這句話很真實. 人類可以訓練動物, 發明科技, 控制很多事情, 但很多時候, 我們卻控制不了自己的嘴巴.

雅各書說:

我親愛的弟兄們, 這是你們所知道的, 但你們各人要快快的聽, 慢慢的說, 慢慢的動怒, 因為人的怒氣並不成就神的義。(雅 1:19-20)

很多時候, 我們以為: 我是對的. 我是為真理發聲. 我是替公義生氣. 但即使內容是對的, 態度也可能不是屬神的. 有時候我們贏了爭論, 卻失去了愛.

討論問題:

有沒有一種情況, 你明明是對的, 但後來發現自己的態度不太像基督?

但是其實最難的不是閉嘴, 而是控制自己的內心. 因為如果心沒有被神改變, 嘴巴遲早還是會流出來. 所以真正的問題, 不只是“我要小心講話”, 而是: 主啊, 求祢改變我的心.

3. 保守己心

心會影響嘴巴, 嘴巴會影響關係, 關係會影響人生. 所以一生的果效, 我們每一個人的人生方向和結果, 都是由心發出.

如何保守己心? 我想我們都聽得滾花爛熟了 – 要常常回到神的面前, 讀經禱告. 如同以下經文:

要常常喜樂, 不住地禱告, 凡事謝恩; 因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。帖撒羅尼迦前書 5:16-18

是的, 這是唯一的辦法. 我們只有從黑暗如光明, 才能夠更閃亮. 雖然我們聽過很多次, 但因為保守己心是一生的功課, 我們需要時常被提醒, 這樣我們才會少走彎路.

什麼是保守己心? 用更白話, 比較地方式來增加大家的映像就是:

- 不只是壓抑情緒, 避免爆發, 而是讓神管理我們的心, 處理累積在裡面的苦毒和怒氣.
- 不只是控制嘴巴, 而是讓神改變裡面的源頭.
- 不只是不要被情緒帶著走, 而是學習被真理引導.
- 不只是管好行為, 而是留意每天在思想什麼.
- 不只是不要被世界影響, 而是更多被神的話影響.
- 不只是對付外面的誘惑, 而是處理裡面的慾望.
- 不只是讓自己變得更好, 而是讓聖靈在我們裡面工作.
- 不只是“撐住”, 而是常常回到神面前得更新.
- 不只是“不要亂想”, 而是學習把心思意念帶回神面前.
- 不只是遠離試探, 而是建立親近神的生活.

討論問題:

今天這篇信息裡, 你覺得神在提醒你什麼? 哪一句話或哪一段最觸動你? 為什麼?

在剛剛這些“不只是…而是…”裡, 哪一句最提醒你? 為什麼?

這個禮拜, 你可以做一個什麼實際行動來保守自己的心?

結尾

主啊, 求祢幫助我們保守自己的心, 勝過保守一切, 因為我們知道, 一生的果效是由心發出.

很多時候, 我們外面看起來沒事, 但裡面卻充滿混亂, 怒氣, 比較和不安. 主啊, 求祢光照我們, 不只是改變我們的嘴巴, 更改變我們裡面的心.

求祢幫助我們除掉邪僻的口, 棄絕乖謬的嘴, 讓我們說話不是帶來傷害, 而是帶來生命.

也求祢教導我們, 在每天的生活裡, 能夠快快地聽, 慢慢地說, 慢慢地動怒, 因為人的怒氣不能成就神的義.

求聖靈每天提醒我們, 更新我們, 使我們的心越來越像祢. 讓我們能夠常常喜樂, 不住禱告, 凡事謝恩, 因為這是祢在基督耶穌裡向我們所定的旨意.

奉主耶穌基督的名禱告, 阿們.