

## 從聖經看情緒2



張建良醫生

申 6:5 你要**盡心、盡性、盡力**愛耶和華—你的神。

書 22:5 愛耶和華—你們的神，行他一切的道，守他的誠命，專靠他，**盡心盡性**事奉他。

太22:37-8 耶穌對他說：你要**盡心、盡性、盡意**愛主—你的 神。這是誠命中的第一，且是最大的

可12:30-31 你要**盡心、盡性、盡意、盡力**愛主—你的神。其次就是說：要愛人如己。再沒有比這兩條誠命更大的了。

路10:27 你要**盡心、盡性、盡力、盡意**愛主—你的神；又要愛鄰舍如同自己。

可 12:33 並且**盡心、盡智、盡力**愛他，又愛人如己，就比一切燔祭和各樣祭祀好的多

力 (Strength)



意 (Mind) 包括 思想, 智力  
(Understanding/ Intelligence)



性 (Soul)  
包括 情感 (Emotion)



心 (Heart) 包括 意志 (Will)



可  
12:30

你要盡心、盡性、盡意、盡力  
愛主—你的神 love the Lord thy God  
with all thy heart, and with all thy soul,  
and with all thy mind, and with all thy  
strength

可  
12:33

盡心、盡智、盡力愛他  
To love him with all the heart, and  
with all the understanding, and with  
all the soul, and with all the strength



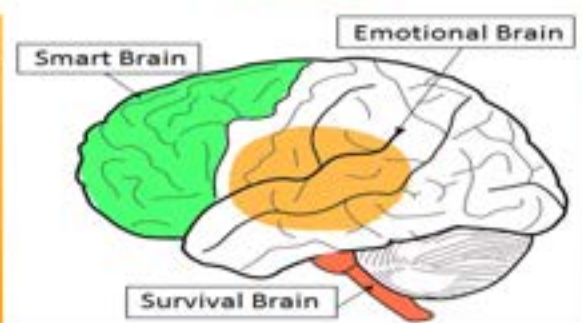
靈、魂、體 (Body, Mind, Spirit)

靈魂 (Soul) - 永存! (創35:18)

魂 (Psyche, Soul) = 心 (Heart) + 性 (Soul) + 意 (Mind)

• 心 (Heart) 包括 意志 (Will)

• 性 (Soul) 包括 情感 (Emotion)



## 重複性關係破碎、長期性焦慮





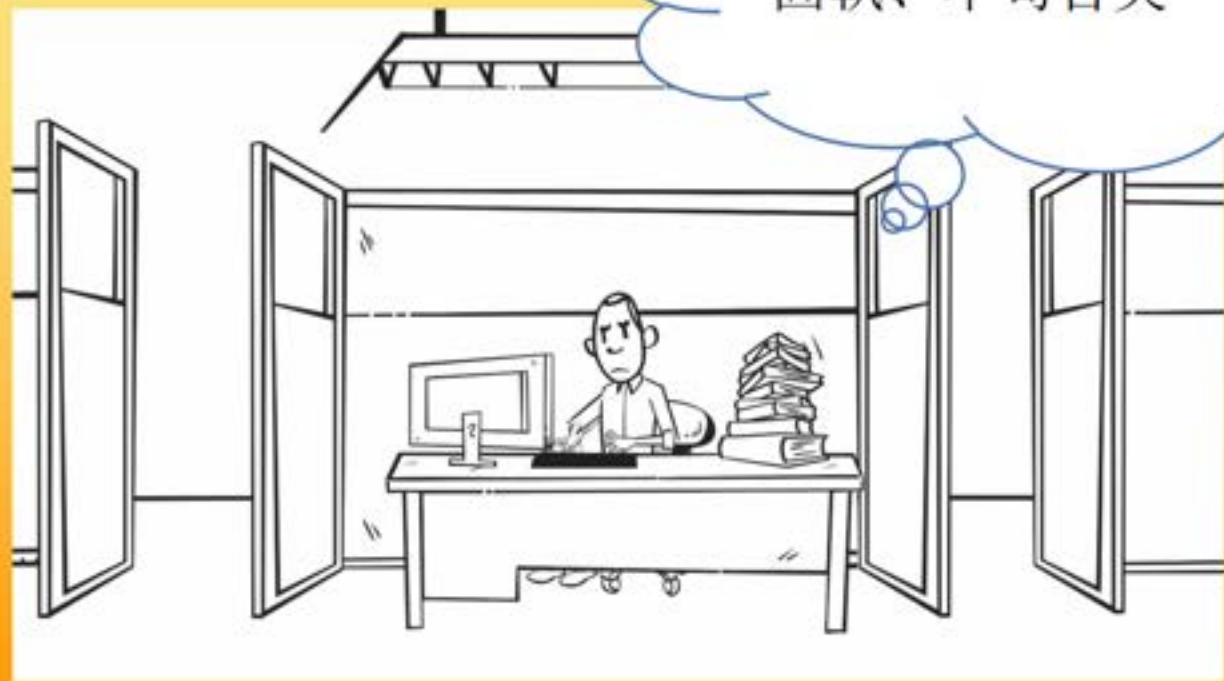
## 基模 Schema



# 童年



清潔、整齊、守時、完美、  
固執、不苟言笑





# 童年



治療



詩113:7-8	他從灰塵裡抬舉貧寒人，從糞堆中 <b>提拔</b> 窮乏人，使他們與 <b>王子同坐</b> ，就是與本國的王 <b>子同坐</b> 。
加4:7	從此以後，你不是奴僕，乃是兒子了；既是 <b>兒子</b> ，就靠著神 <b>為後嗣</b>
腓3:4-8	...是希伯來人所生的希伯來人...就律法上的義說，我是無可指摘的。只是我先前以為與我有益的，我現在因基督都當作有損的。不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為他已經 <b>丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督</b>
彼後3:10	但主的日子要像賊來到一樣。那日，天必大有響聲廢去， <b>有形質的都要被烈火銷化</b> ，地和其上的物都要燒盡了。
徒20:22-4	現在我往耶路撒冷去，心甚迫切（原文是心被捆綁）， <b>不知道在那裡要遇見甚麼事</b> ；但知道聖靈在各城裡向我指證，說有捆鎖與患難等待我。我卻 <b>不以性命為念</b> ，也不看為寶貴，只要行完我的路程，成就我從主耶穌所領受的職事，證明 神恩惠的福音
帖前4:13-4	論到睡了的人，我們不願意弟兄們不知道，恐怕你們憂傷，像那些沒有 <b>指望</b> 的人一樣。我們若信耶穌死而復活了，那已經在耶穌裡 <b>睡了</b> 的人， 神也必將他們 <b>與耶穌一同帶來</b> 。
腓1:20-24	照著我所切慕、所盼望的，沒有一事叫我羞愧。只要凡事放膽，無論是生是死，總叫基督在我身上照常顯大。因我 <b>活著就是基督，我死了就有益處</b> 。我正在兩難之間，情願 <b>離世與基督同在</b> ，因為這是好得無比的。然而，我在肉身活著， <b>為你們更是要緊的</b> 。



## 撒母耳記上 1 章

- 1 以法蓮山地的拉瑪，瑣非有一個以法蓮人，名叫以利加拿，是蘇弗的玄孫，託戶的曾孫，以利戶的孫子，耶羅罕的兒子。
- 2 他有兩個妻：一名哈拿，一名毘尼拿。毘尼拿有兒女，哈拿沒有兒女。
- 3 這人每年從本城上到示羅，敬拜祭祀萬軍之耶和華；在那裡有以利的兩個兒子何弗尼、非尼哈當耶和華的祭司。
- 4 以利加拿每逢獻祭的日子，將祭肉分給他的妻毘尼拿和毘尼拿所生的兒女；
- 5 給哈拿的卻是雙分，因為他愛哈拿。**無奈耶和華不使哈拿生育。**
- 6 毘尼拿見耶和華不使哈拿生育，就作她的對頭，大大**激動她，要使她生氣。**
- 7 每年上到耶和華殿的時候，以利加拿都以雙分給哈拿；毘尼拿仍是激動她，以致她**哭泣不吃飯。**
- 8 她丈夫以利加拿對她說：「哈拿啊，你為何哭泣，不吃飯，心裡愁悶呢？**有我不比十個兒子還好嗎？」**
- 9 他們在示羅吃喝完了，哈拿就站起來。祭司以利在耶和華殿的門框旁邊，坐在自己的位上。
- 10 哈拿心裡愁苦，就痛痛哭泣，祈禱耶和華，

- 11 許願說：「萬軍之耶和華啊，你若垂顧婢女的苦情，眷念不忘婢女，賜我一個兒子，我必使他終身歸與耶和華，不用剃頭刀剃他的頭。」
- 12 哈拿在耶和華面前不住地祈禱，以利定睛看她的嘴。
- 13 （原來哈拿心中默禱，只動嘴唇，不出聲音，因此以利以為她喝醉了。）
- 14 以利對她說：「你要醉到幾時呢？你不應該喝酒。」
- 15 哈拿回答說：「主啊，不是這樣。我是心裡愁苦的婦人，清酒濃酒都沒有喝，但在耶和華面前傾心吐意。
- 16 不要將婢女看作不正經的女子。我因被人激動，愁苦太多，所以祈求到如今。」
- 17 以利說：「你可以平平安安地回去。願以色列的神允准你向他所求的！」
- 18 哈拿說：「願婢女在你眼前蒙恩。」於是婦人走去吃飯，面上再不帶愁容了。
- 19 次日清早，他們起來，在耶和華面前敬拜，就回拉瑪。到了家裡，以利加拿和妻哈拿同房，耶和華顧念哈拿，
- 20 哈拿就懷孕。日期滿足，生了一個兒子，給他起名叫撒母耳，說：「這是我從耶和華那裡求來的。」

撒 上 2:1	哈拿禱告說：我的心因耶和華快樂；我的角因耶和華高舉。我的口向仇敵張開；我因耶和華的救恩歡欣。
撒 上 2:2	只有耶和華為聖；除他以外沒有可比的，也沒有磐石像我們的神。
撒 上 2:3	人不要誇口說驕傲的話，也不要出狂妄的言語；因耶和華是大有智識的神，人的行為被他衡量。
撒 上 2:4	勇士的弓都已折斷；跌倒的人以力量束腰。
撒 上 2:5	素來飽足的，反作用人求食；飢餓的，再不飢餓。不生育的，生了七個兒子；多有兒女的，反倒衰微。
撒 上 2:6	耶和華使人死，也使人活，使人下陰間，也使人往上升。
撒 上 2:7	他使人貧窮，也使人富足，使人卑微，也使人高貴。
撒 上 2:8	他從灰塵裡抬舉貧寒人，從糞堆中提拔窮乏人，使他們與王子同坐，得著榮耀的座位。地的柱子屬於耶和華；他將世界立在其上。
撒 上 2:9	他必保護聖民的腳步，使惡人在黑暗中寂然不動；人都不能靠力量得勝。
撒 上 2:10	與耶和華爭競的，必被打碎；耶和華必從天上以雷攻擊他，必審判地極的人，將力量賜與所立的王，高舉受膏者的角。



## Hannah: grace

I am upset	Pray to remove the BLOCK of Grace
I want it	God alone is enough
I want it NOW, What took you so long!	Trust God's timing
It is MINE	May I borrow it

## 耶穌的教導

來4:1

我們既蒙留下，有進入他安息的應許，就當畏懼，免得我們中間或有人似乎是趕不上了

來4:10-11

因為那進入安息的，乃是歇了自己的工，正如 神歇了他的工一樣。所以，我們務必竭力進入那安息，免得有人學那不信從的樣子跌倒了。

太2:26-29

你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花。

## “盡”的吊詭

Matthew 6:25-26

Do not worry

Look at the birds of the air... your Heavenly Father feeds them. Are you not much more valuable than they?

[jaimielamson.com](http://jaimielamson.com)



Consider the lilies of the field, how they grow: they neither toil nor spin, yet I tell you, even Solomon in all his glory was not arrayed like one of these.

Matthew 6:28-29





Keep the engine Running

Car in Neutral



**BRAKE**



Feet off Pedals



Hands off Wheel

✓ Antenna Down ↓

✓ Wipers Off



PLEASE REMAIN IN VEHICLE THROUGHOUT WASHING PROCESS









力 (Strength)



意 (Mind) 包括 思想, 智力  
(Understanding/ Intelligence)



性 (Soul)  
包括 情感 (Emotion)

+/-



+/-

心 (Heart) 包括 意志 (Will)



# 保守你心

- |       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 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4:24 | 你要除掉邪僻的口，棄絕乖謬的嘴。            |
| 箴4:25 | 你的眼目要向前正看；你的眼睛當向前直觀。        |
| 箴4:26 | 要修平你腳下的路，堅定你一切的道。           |
| 箴4:27 | 不可偏向左右；要使你的腳離開邪惡。           |



保守 = 設防 + 讓神掌管



20

耳聽道

21

眼觀正

21

**心要守**

24

口禁邪

26

腳不歪





# Let Go and Let God

彼前  
5:7

你們要將**一切的憂慮卸給神**，因為他顧念你們。

彼前  
5:8

務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，**尋找可吞吃的人**。

彼前  
5:9

你們要用堅固的**信心抵擋**他，因為知道你們在世上的眾弟兄也是經歷這樣的苦難。

彼前  
5:10

那**賜諸般恩典的神**曾在基督裡召你們，得享他永遠的榮耀，等你們暫受苦難之後，必要親自**成全**你們，**堅固**你們，**賜力量**給你們。



申 6:5 你要**盡心、盡性、盡力**愛耶和華—你的神。

書 22:5 愛耶和華—你們的神，行他一切的道，守他的誠命，專靠他，**盡心盡性**事奉他。

太22:37-8 耶穌對他說：你要**盡心、盡性、盡意**愛主—你的 神。這是誠命中的第一，且是最大的

可12:30-31 你要**盡心、盡性、盡意、盡力**愛主—你的神。其次就是說：要愛人如己。再沒有比這兩條誠命更大的了。

路10:27 你要**盡心、盡性、盡力、盡意**愛主—你的神；又要愛鄰舍如同自己。

可 12:33 並且**盡心、盡智、盡力**愛他，又愛人如己，就比一切燔祭和各樣祭祀好的多



約翰三書 1:2親愛的兄弟啊，我願  
你凡事興盛，**身體**健壯，正如你  
的**靈魂**興盛一樣。

*Dear friend, I pray that you may  
enjoy good health and that all  
may go well with you, even as your  
soul is getting along well.*

*3 John 1:2*

