

棕 树

FOR THE PEOPLE WHO WILL SURVIVE IN THE LAST DAYS





卷首语

带着信心开始

“坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。你们当倚靠耶和华直到永远，因为耶和华是永久的磐石。”【赛 26:3、4】

亲爱的读者朋友们，新年快乐！在新一年的开始，让我们永远地抛弃一切对上帝的疑惑，单纯地信靠他吧。让我们在新一年的开始，度一种赤子般信赖的生活吧。不凭感觉，不随情绪，乃凭着对上帝坚心的依赖。

对于上帝宝贵的应许，我们不要心存疑惑。虽然有些人自称相信，但却常常向上帝要求那些以顺从为条件的应许。他们虽然盼望得到上帝应许中的一切，但又不照着基督所行的去行。这并不是真正的信心，这也不是荣耀上帝之举。

我们必须每天打那信心美好的仗。我们对上帝要有绝对的信心，而不是凭靠感觉，感觉像是上帝必定会应许我、赐福于我一般；否则，就觉得自己没有信心。真正的信心并不是一时满足的感觉，它是单单只接纳上帝的话并相信，因为上帝的话必定成就。

在新的一年里，也许会有许多未知的困难和失意临到，但是我恳请你不要被灰心、失望、沮丧、悲伤、抑郁等情绪所压倒；我希望你无论在怎样的环境和心境中，都能紧紧抓住基督的手，不要松开，并相信他的能力和帮助。

上帝希望你得到真正的自由，他要你相信并依赖他。不要疑惑，只要信！愿我们充满慈爱和恩典的上帝帮助你。

新的一年已经在我们面前展开了。让它成为一个充满活力、充满阳光、充满恩典、充满感恩和颂赞的新年吧。要依偎在耶稣大能的膀臂之下，决不要一意孤行从他慈爱的保护中独自挣脱出来。只要相信并赞美主，带着信心往前走。再过不久，我们就要到家了。

主就要来了！我们要往上看，也要欢喜快乐，因为我们得赎的日子近了。我们所信的这位主，是一位充满真理、充满恩典的救赎主；凡诚心来到他面前的人，他都能拯救到底。

在新的一年里，愿我们全心全意信赖上帝的应许。要坚信！信靠，便是我们的特权！



Contents

目录

信仰人生

04 依然在学习上帝的爱

本期主题：做情绪的主人

- 07 part 1: 情感无错，控制有方
- 09 part 2: 怎样避免受情感的牵制
- 14 part 3: 医治过去的情绪创伤
- 16 part 4: 主啊，救我脱离负面情绪
- 19 part 5: 八种正面情绪改变你的生活
- 22 part 6: 从改变思想开始

牧者之声

25 得胜忧虑

圣歌隽语

28 让我爱而不受感戴



依然在学习 上帝的爱

一年的光阴在不知不觉中飞逝而过，就在我们依然还抱着很多东西不放，或是远离了很多东西，或是内心依然隐藏着很多东西的时候……时间并没有停下它匆忙的脚步。现在，我们面前有更多需要我们领悟并体验的新的人生奥秘。

愿我们在新的一年，能够睁开心灵的眼睛，获得更宽广的视野，从而明白以前未能领悟的奥秘。

如果我们睁开心灵的眼睛，我们就会发现自己的周围有很多东西能够让我们学到上帝的爱。然而，这些并不总是以美好的感动或潸然泪下的情景临到我们。有时，我们通过痛苦、绝望、试炼或彻底的失败和挣扎，学习上帝的爱。

上帝的爱在新的一年中也依然不变地环绕在我们周围。我们对上帝的爱理解得还很模糊，为了让我们更清楚地理解他的爱，今年也为我们预备了美好的礼物。痛苦也许就是上帝为我们而预备的爱的礼物。

“离开”是信心的开始

正如“辞旧迎新”这个词语所表达的一样，为了接受新的东西就必须抛弃我们固有的旧的东西。上帝为了赐给我们更美好的生命，为了让我们更好地领悟，有时会让我们抛弃自己曾经拥有的。他让我们放下自己紧紧抓着的某些东西，他要我们“离开”。信仰始于“离开”。就如亚伯拉罕曾经离开许多地方……他之所以能成为信心的始祖，就是因为他“离开”了。

离开意味着痛苦。抛弃是一件心痛的事情。离开已经形成在我们心中的模型、规则、思考方式和生活形态，并重新开始，这意味着我们要痛彻心扉，因为我们要抛弃自己已经熟悉的，有感情的东西。但是，我们只有完全从中脱离出来，才能重新披戴上帝的爱、上帝的心、上帝的思想、上帝的感情和上帝的旨意。所以，离开和抛弃的痛苦对我们来说是必须的。

他要求我们放开我们的手，他让我们松开那充满欲望的手，放开手中抓着的東西。那些都是让我们变得不幸的、没有价值的东西。他要让我们成为自由的人，让我们成为能在上帝的爱里尽情享受安息的自由之人。

我们也许无法放下，无法抛弃，或是苦苦挣扎，但是他为我们预备了美好的礼物，是一份最恰当的爱，能够让我们不得不放下，不得不抛弃。这份爱的礼物就是痛苦。这是试验我们的熔炉之火，是

来自眷顾人类的上帝的烈火。我们在痛苦中经历试炼，这是上帝的旨意，是他深情的爱在亲自变化着我们。

痛苦是爱的灵丹妙药

上帝每日都鉴察我们内心。他对我们内心思想的认识比我们自己更深刻、更仔细。然而我们自己常常不认识自己。虽然我们自以为很了解自己，但是很多情况下，我们在自己制造的模型或内心刻画的框架中看自己，其实这不是真实的自己，我们没有领悟这是我们自己的思想中所制造出来的一种虚拟人物。

只有认识真实的自己，不愿再维持自己毫无价值的模样时，上帝知道我们渴望新生，才会允许试炼和痛苦的火焰临到我们，从而让我们清楚地看出真实的自我。但是我们常常觉得自己这样就可以了，抛弃到这种程度也就够了，我们还没有完全认识自己，所以总是固执于自己的意思和想法，做一些无用的挣扎。上帝为了让我们很快安静下来，并且就以自己无可奈何的样子完全屈服在他面前，从而让他的手能够温柔而彻底地医治我们，于是他给我们开出了灵丹妙药——试炼和痛苦。

试验的过程

上帝知道若是经过训练，我们就可以为他的荣耀而被使用。所以，在他智慧的旨意下，我们被放在各自不同的环境和处境中，这些环境暴露了我们心中的东西，显出我们自己还不太清楚的品格上的弱点。上帝会一直在我们身上动工，反反复复把我们带到最底线，直到我们成为与天国的精神和谐并得胜自我的人。

上帝暴露了我们隐藏的缺点，让我们省察己心，察验自己复杂的思想和内心的动机并找出错误的地方——这一切都是他的慈悲。上帝让我们处在能够试验出自己道德能力和行为动机的环境中，发展我们内心正确的思想，同时让我们抛弃错误的想法——这一切都是他的旨意。为了成就他的旨意，为了让我们变得圣洁，为了让我们能够谦卑地屈服在他面前，所以，上帝允许种种试炼之火攻击我们。

若是没有痛苦，上帝的百姓就无法得到洁净。上帝允许试炼之火临到他的百姓，焚烧掉不纯之物，将有价值的材料从没有价值的事物中分离出来。所以我们心中所有的隐密都会暴露出来，我们会惊讶地呼喊：“主啊，这是我真正的样子吗？”上帝彻底地借着试炼让我们看见自己的软弱，教导我们只能依靠他作为我们唯一的帮助和盾牌。上帝洁净我们的工作会一直持续，直到我们变得谦卑，自我完全死去，甚至任何一点自以为还能做什么的自信也要丢掉，最后完全依赖他。那时，我们就不会轻易因肉体的冲动而摇摆，也不会成为试探的奴隶或随从被撒但煽动的肉心而行，以致于愚拙地让主伤心。

有一则故事非常感人，是有关生活在浅海中刺鱼爸爸的故事。这则故事似乎很好地说明了现在依然为我们努力的上帝的爱。刺鱼妈妈产卵之后会迅速离去，接下来由刺鱼爸爸照顾鱼卵。鱼卵必须不断得到活水的供应才能孵出来。刺鱼爸爸为了保护鱼卵不被其它鱼吃掉，同时在鱼卵周围供应流动的水，他不吃不睡，从早到晚摇动鱼鳍……从刺鱼爸爸那里得到活水供应的鱼卵终于孵了出来，开始了新的生活。但是因为没有了吃东西同时又要摇动鱼鳍，要让鱼卵赶快孵出来的刺鱼爸爸却没有了力气而随着水流飘走或倒头扎入石缝中死去了。

主耶稣也牺牲了自己的生命，为了让我们从卵中孵化出来并开始新的人生。为了让我们领悟至今还没能明白的道理，为了让我们迅速抛弃曾经追求的虚空之物，上帝允许痛苦临到我们。这是上帝的爱，是和我们共同承受痛苦的上帝之爱——这就是从小小的刺鱼爸爸那里启迪我们的道理！

痛苦是上帝赐予我们的爱的处方。只有经历了痛苦的人，只有通过痛苦开始新生活的人才能明白痛苦是上帝为了拯救我们而赐给我们的爱的礼物，因为只有经历了痛苦才愿意全然抛弃，只有经历了痛苦才能打破自己坚硬的外壳从而开始新的人生。

希望在新的一年里，读者朋友们能够明白痛苦也是上帝爱的礼物，我们现在依然在通过痛苦学习上帝的爱。

**Be Master of
Your Emotion**

做情绪的主人





Part.1

情感无错，控制有方

重要的是，我们需要理解：情感是什么？人之所以有情感，因为那是上帝所赋予人类特有的一种感受。因此，我们需要很好地控制自己的情感，而不是任其发展，又为之感到后悔莫及或内疚自责。

作为人类，没有人能真正做到毫无情感，没有人在生活中能躲避丰富的情感或情绪体验。而且，除非耶稣再来时改变我们的身体，否则作为拥有堕落本性的人，负面的情感时常会影响我们。然而，拥有情感本身并不是罪，但是若随从情感，任其发展就为犯罪预备了道路。只要靠着上帝的能力，控制情感，在拥有罪性的人类身上实现得胜，并非不可能的事。因此，我们要正确地了解我们的情感，才能有效地控制它。

例如，无论怎样努力，我们还是容易对心中的消极情绪产生内疚和自责的心理。然而，我们需要明白，人既带着罪恶的本性出生，心中就必然有着负面的情感。上帝并没有要求我们在带有罪性的肉身中彻底消除这些负面情感，而是教导我们怎样才能得胜这些负面情感，不至于犯罪。正像雅各书中所说：“各人被试探，乃是被自己的私欲牵引、诱惑的。私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。”【雅 1: 14、15】“被自己的私欲牵引”，其实也就包括我们心中的负面情感。

当我们心中产生某些负面情感的时候，就如同其他所有情感一样，出于某种原因，都是上帝所允许的。这些负面情绪，从另一个方面讲，它提醒了我们哪里出了问题。

撒但会设法利用所有的情感，让我们滥发脾气，胡乱猜疑，争竞嫉妒……导致我们犯罪。

很多人说：“我内心深处藏着这样的怒气。”这种怒气常常源于自身在年幼时受到伤害后所留下的伤痕。在这样的情况下，问题的答案就不是着力于消除愤怒，而是寻找这么多年来积蓄怒气并引起许多问题的根由。

这就属于保持平衡部分了。一直含着怒气比一直带着疼痛更不利。但是我们必须记住，我们是人类，上帝出于某种原因让我们配有各种情感。我们的任务不是致力于消除那些情感，而是学会怎样控制它们。

情感的另一个事例就是对性的感觉。设想一下，你正在翻阅一本杂志的目录，忽然瞥见一张吸引你的一个异性的照片。刹那间，你会有种对异性的情感从心底涌出，这意味着你性反常或者是堕落吗？这是否意味着你没有真正重生——你并不是真正爱上上帝或者你的配偶？



不，这只意味着你不过是人，有着和他人一样的七情六欲。重要的是，你怎样处理你的情感。上帝配给我们各种感情，包括对性的感觉。作为人，同样也是作为基督徒，我们不可能消除这些感觉，也不必因为有这些感觉而感到内疚，然而我们要学会——以适当的方式对适当的人——运用我们的情感，在上帝的帮助下把它们控制在一定的范围之内。

《罗马书》6章2节告诉我们，如果我们成为基督徒，我们已经在罪上死了。这并不是说罪已经死了！罪仍然会以诱惑的方式主动地呈现出来，如果我们屈从这诱惑，问题就会充分地暴露出来。我建议你们把《罗马书》第六章从头至尾阅读一下。你会发现，靠着圣灵的能力我们就能抵制罪、得胜罪。这里没有告诉我们弃绝感觉，而是告诉我们不要继续让我们的身体成为罪的器具。

重要的是我们要记住：情感是不会消失并离开我们的，它们总在那里。我们不要因为这些而否认它们的存在并为此感到内疚。相反，我们倒要正确地来引导它们。我们要放弃让肉体控制自己的权力，但不能否认肉体的存在。

以后我们还要看到《圣经》教导我们要平衡自己的情感。我们常有的问题是倾向于从一个极端走向另一个极端。我们不是尽力表现毫无情感，就是毫不遮掩自己的每一种情感，无论它是对还是错。大多数的人也似乎要么情感丰富，要么没有情感。真正要做的是平衡——一种显示积极、有益的情感和控制消极、无益情感的能力。

当我们因生活中的某件事而愤怒和失望时，我们常对某人发泄自己的怒气和失望——通常是我们的配偶、孩子或与我们关系亲密的朋友。问题本身不在于我们的怒气和失望，而在于我们不能好好地控制它们。

另外，缺乏耐心也是一个例子。在我们天性里，有一种烦躁不安的倾向。“我希望成就的事情，希望以正确的方式成就它们，并且恨不得马上就能成就它们，我不想被迫告诉别人两遍——当然三遍是不可能的！”

然而，当我每读一次有关耶稣极其温和、谦卑、良善和忍耐的经文时，我那不愿意被烦躁控制的愿望就更强烈一次。因此，经过一段较长的时间后，在圣灵的动工下，我已能正确地平衡我的情感了。

重要的是，我们需要理解：情感是什么？人之所以有情感，因为那是上帝所赋予人类特有的一种感受。因此，我们需要很好地控制自己的情感，而不是任其发展，又为之感到后悔莫及或内疚自责。

我们侍奉的上帝喜悦我们对此付出一切的努力，作为耶稣基督的门徒，一定要朝着他的方向行进。让上帝喜悦一点也不难。他期望我们朝他走去，信靠他，让他与我们同在，把我们带到顺服他旨意的道路上。

记住：拥有情感是没有错的，只要它们能得到控制。

文章选自《控制你的情感》，文字有删节。



Part.2

怎样避免受情感的牵制

文 / 乔易丝·梅尔

摘录：如果你将成为献身上帝之道的人，你就不得不学会要依靠圣灵来引导自己，而不是靠赖自己的情感和感觉。无论何时，只要在我的里面，出现了一种情感，我就会加以检验，看看是否与上帝之道相一致；如果不相符合，圣灵会启示我，于是我就拒绝这种情感。这就是我们怎样与自己的情感争战的方法——学会倾听圣灵的声音，并运用我们的意志，做出决定，跟随上帝之道，而不是我们的情感。

情感的定义

关于“情感”有几种定义。根据韦伯词典，它的词根是拉丁语“ex-movere”，意思是“移开”。我发现这个定义很有意思，因为这就是那没有被钉死在十字架上的肉体所要做的事情——使我们跟从它们而偏离上帝的道。

事实上，这就是撒但为我们的生活制定的计划——让我们在肉欲中生活，却不在圣灵里行走。如果我们不了解情感易变无常的特性，撒但就会利用它们，或者让我们缺乏某些情感——好让我们偏离上帝的旨意。如果有人总以他的情感为参照，他将会逐渐偏离上帝的道，更谈不上最后的得胜。

字典里还说道：情感是“一种复杂的，通常是一种强烈的主观反映……包含有行为结果的心理变化。”那是真的。由于情感复杂的特性，所以有时不易解释得清楚，对付它们是很困难的。

情感型的人

情感型的人极易受情感的影响和激动。有些人比其他人更易受情感的支配，即使我们还不至于被归到“情感型”的那类人中去，但我们每个人都有情感，而受情感支配是很危险的。也许有天早晨，当我们醒来，就感到心灰意冷，然后一整天就陷入这种感觉中。第二天，我们也许醒来后又感到愤怒——感到要数落某人一顿才好——结果我们就真的这样做了。又有的时候，我们醒来就为自己感到难过，然后坐在角落里哭上一整天。

如果我们任凭自己的情感所为，它们将使问题激化，因而偏离上帝的道，进入了那欺骗人的撒但的圈套。



很多年来，我的生活一直被我的情感决定着。如果我醒来就垂头丧气，我一整天就无精打采。以前我不知道处在这样的状态中，原来我是可以拒绝这些情感的。而现在，我意识到我能穿上赞美的衣袍，就如《以赛亚书》61章3节中所教导的那样，我能唱圣歌，弹圣乐——这样做的时候，就是不向那企图整天控制我的糟糕的情绪低头。

我们必须学会意识到自己的情感，且知道怎样正确地控制它们。方法之一就是通过对不同的性格特征，了解人在同样情况下的不同反应。

四类基本性格

第一种人是暴躁型。暴躁型的人通常是领导型的人才。他们强硬的个性使他们希望处于主导地位。有这种个性的人有一个长处，就是成就很大；而短处就是有专横的倾向。暴躁型的人通常目的性很强，且易接受新观念和富有

挑战性。当上帝交给我一个项目时，我全身的每一个细胞都被调动起来，然后我会急忙奔向我的丈夫，他有着和我完全相反的个性。

第二种人是冷静型。我的丈夫就是属于那类冷静型的人；冷静型的人通常情感不外露。有趣的是，暴躁型的人通常和冷静型的人结婚。

在我们的婚姻生活中，个性的反差常常让我们失去理智，直到我们看见其中有上帝的计划。我丈夫的强项是我的弱项，而我的强项则是他的弱项。但我和他经过了一段不短的时间才学会彼此相亲、和睦相处。

第三种类型的人是乐天派。这种是最典型的情感型。乐天型的人总是和忧郁型的人结婚。正如你所能猜到的，忧郁型的人最大的问题就是内心灰暗。他们是那类深沉的人——思想家、组织家。他们做事总是有条不紊，按照字母表那样的次序排列他们的调味品。在把鞋放回鞋柜之前，他们会捆好鞋带，并把它们放入鞋内。他们相信任何东西都有自己的位置，且任何东西都当归于其位。

乐天型的人常常没有定性，对忧郁型的人来说，自然难以应付。忧郁型的人是名副其实的井然有序的人。无论什么事，他们总是有计划，然而他们最终又总是和那对计划毫不关心的乐天派结婚。

这下你能明白，你我情感变化的程度取决于这四种当中最能概括我们个人特征的性格类型：暴躁型、冷静型、乐天型和忧郁型。我们大多数人的性格就是这四种类型当中的某两种或更多种的综合体。

情感主义

“情感主义”这个词常常用来形容“过分依赖或强调情感价值的倾向”，它经常被定义为“情感过度的展现”。

一个“情感主义者”是“一个用其情感而非理智来指挥其行动的人。”

我总是给参加研讨会的人布置一个任务，就是阅读《箴言》，并找出将情感与智慧相比较的所有章节。这样一来，他们常常知道了智慧与情感的一大区别在于它们所涉及的时间不同。智慧总是等待那恰当的时间，而情感则总是就现在采取行动！情感主义者简直就是以冲刺的速度来行动。当智慧冷静地朝前看，思考着每一个决定对未来所产生的影响时，而情感只关心眼前所发生的事情。

有多少次你是在着急之中开口、行事，然后又为你的冲动深深地懊悔呢？

“噢，如果当时我闭紧我的嘴该有多好！”

情感冲动往往有损于人与人之间的关系，甚至到令人惊悚的地步。

有一次，我竭力学着控制自己的口舌，不向我的丈夫还嘴时，可我还是激动了。这时我听到上帝的声音在提醒我：“可以了，不要再说了。”于是我向上帝屈服，急忙离开房间，冲向楼下的客厅。我心中忐忑不安，放声大哭起来。我知道，这个时候只有上帝才能帮助我。有时，我们的旧习是这样的根深蒂固，得采取一些断然措施才能打碎它们。这就是为什么我们需要同自己没有定性的情感作争战，治其于上帝的旨意之下。

与情感争战

要克服情感，并不容易。当我们开始打破任何一种习惯时，战争便开始了。我们不得不在内心中挣扎，同时也向上帝呼喊：“主啊，帮助我！帮助我！”幸好我们知道有圣灵一直在我们身边作我们随时的帮助。

如果你想停止自己的某种坏习惯，比如暴食，当你坐在桌旁时，你得在内心里这样祷告：“圣灵，请帮助我不要暴食。”我发现，如果我凭自己的血气，纯粹依靠自己的意志和决定行事，我只会失败。但是我如果呼求圣灵的能力，并靠着这样的能力去抵制诱惑，我就得到了成功所需要的力量。我还发现，上帝并非要在我们的一生中替我们去做每一件事。我们不能仅仅去找人为我们按手，为我们祈求，让我们从束缚中得自由，我们必须更加运用我们的理智作出正确的判断，并采取行动。要将信心和行动结合起来。

如果你将成为献身上帝之道的人，你就不得不学会要依靠圣灵去引导自己，而不是靠赖自己的情感和感觉。无论何时，只要在我的里面，出现了一种情感，我就会加以检验，看看是否与上帝之道相一致。如果不相符合，圣灵会启示我，于是我就拒绝这种情感。这就是我们怎样与我们的情感争战的方法——学会倾听圣灵的声音，并运用我们的意志，做出决定，跟随上帝之道而不是我们的情感。

无情感的人

有的人似乎没有情感。没有情感意指“缺乏情感或不能表达情感；一个感到无情或寡情的人。”在大多数情况下，如果一个人在过去曾受过深深地伤害，他们的内心会筑起一个坚硬的壳，同时竖起高高的墙，却仍不会保护自己。他们会有他人所有的怒气，但他们不会流露出来。有时他们甚至因受到太深地伤害而变得冷酷无情，同时也不能感觉什么。无论哪种情况，这些人都真正需要被医治。

耶稣与情感

“因为我们的的大祭司并非不能体恤我们的软弱，他也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。”——《希伯来书》4章15节

按照这节经文，耶稣也曾经历了各样的情感，并也曾和你我一样遭受情感的痛苦和试探，然而他没有犯罪。为何他不会犯罪呢？因为他从不向错误的感觉低头。他知晓上帝的道渗透于生活的方

方面面。如果在我们里面缺乏对上帝的充分认识，我们就都不会对我们的感觉说“不”。耶稣也有和我们同样的感觉，然而他从不向自己的感觉让步而走向犯罪。

当我被别人伤害时，我会感到愤怒或不安，于是我仰起脸，举起双手对主说：“耶稣啊，我真高兴你能理解我此刻的感受，我虽感受如此，你却因此责备我。我不想发泄自己的情绪。请帮助我，主！让我胜过它们。帮助我忘记那些伤害过我的人，好让我不轻视他们、不回避他们，或伺机为他们的举动去报复他们。帮助我不要活在因这不应该有的感觉而产生的自我谴责中。”

我们有糟糕的感受，耶稣能理解我们，因此我们不必为此种感受而自责。他主要关心的是我们要竭力像他——谦卑、温柔、顺服及甘居贫穷。他希望我们拥有他那样的同情、理解及温柔的心。

由于我在童年时代就遭受过刻骨铭心的伤害，我的内心生出坚硬的壳，我在心门竖起高高的墙来自我保护，后来我日益变得刚硬和冷酷。然而，我已经了解且正在学习任何一种人格，无论受到过怎样的伤害，或我正在受伤害，都可以用一种良善、温柔的方式呈现出来。

撒但想要对我们所做的是显而易见的。他希望我们内心坚硬冷酷，因此我们对他人的需要就会麻木不仁。上帝则希望我们更加敏锐地察觉到他人的感受和需要，而同时对自己的感受和需要少一些敏感。当我们敏锐地对他人表现良善与同情的时候，我们就被保护在上帝的手中，他来照顾我们。

作为信徒，我们不能随着感觉走，然而我们可以在它们的感动下，对那些需要的人显示我们的同情和理解。这才是使用感觉和情感的正确目的和方法，“……我们能用上帝所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。”——《哥林多后书》1章4节

狂躁不安的消沉

有一种人，极易从一种极端情绪转化为另一种极端情绪，心理学称这种现象为——“狂躁不安的消沉”。

有一位年轻女子在一次聚会中告诉我，她的丈夫就有这样的症状。她说，有三个月，她的丈夫可以一直情绪高昂且富有创造力。他是个生意人，在买卖上大量投资，且成绩斐然。但当他从那种高昂的情绪中走出来，他就会进入长达六个月的无力自拔的消沉当中。

大多数的人都不会有这样的症状，但我们可以学会这样一个原则，仅仅拒绝消沉是不好的，我们还应该拒绝让情绪高涨的诱惑，那会让我们筋疲力尽，成为魔鬼的捕食对象。

没有一个人总是一直住在山顶上不下来。我们常常是起起落落，情绪高高低低。情绪这东西就是变幻无常的，它的改变不一定要有显著的原因。我们要学习的是怎样避免走两个极端。

要想有稳定、健康的情绪，重要的是要诚实——对自己和他人。离我们很近的人，能感觉到我们情绪上的挣扎。我发觉，和家人坦诚相见，对我来说是最好不过了。有的时候，当我感到自己正在悄悄地靠近愤怒、沮丧和消极的情绪，我会告诉家人：“今天我的情绪有些不稳定，所以如果我在安静的时候，请不要管我，让我一个人呆一会儿。”

我们必须记住，当我们隐瞒事情的时候，它们会仍然有能力影响我们。如果我假装自己什么都好，以此来维护自己属灵的荣誉，我的家人将大惑不解。他们会开始想象我是不是由于什么缘故在生他们的气。因此他们便不安起来。我只要告诉他们真相，一切都迎刃而解。那种时候，我尽力学着让自己静一静，让我在上帝里面修复。

在我们情绪躁动不安的时候，我们常常会说一些事后会后悔的事情。对家人以及我们接触了很久的人，我们有责任不要让他们费力地猜测我们到底是怎么了。

记住，魔鬼总是利用我们的情感，将我们置于内疚和责备之下，而上帝则会通过它们来试炼我们，



因此我们会从情感的激变中走出来，比以往任何时候更强壮有力，能更好地控制情感了。这个窍门让我们学会不向情感让步，不迎合情感的需要。有很多年来，我的情感一直起落落，但我现在很稳定了。上帝帮助我们继续信靠他，且跟随圣灵的带领。

迎合情感的代价

“属肉体的人（迎合属本性的口味和冲动）不能得上帝的喜欢。”——（《罗马书》8章8节）。如果我们陷入只顾满足我们情感需要的网罗里，我们必须要付出代价——经

上称这种人为“属肉体的人”。

“体贴肉体的（没有圣灵的感动）就是死（包括罪所带来的所有痛苦，现在的和从此以后的），体贴圣灵的乃是生命和平安（从现在到永远）。”（《罗马书》8章6节）。这意味着，如果你服从肉体的支配和要求——若屈从不加以控制的情感——我们将要付出代价。为什么呢？“……原来体贴肉体的，就是与上帝为仇，因为不服上帝的律法，也是不能服。”——《罗马书》8章7节
满足我们情感需要的其中之一的代价就是丧失了属灵的生活。

“因为随从肉体的人体贴肉体的事；随从圣灵的人体贴圣灵的事。”——《罗马书》8章5节
《圣经》明确地教导我们肉体 and 圣灵是对立的。属肉体 and 属灵总是不断地在争战着。这就意味着，我们不可能在受制于自我情感的同时又蒙圣灵的带领，因此，我们不得不做出顾此失彼的选择。

情感好比敌人

沃其曼·尼在他的著作《属灵人》中提示了对情感的两类看法：

1. “情感可能是基督徒属灵生命中最难对付的敌人”；
2. “靠情感生活的人没有原则”。

他在这段中所说的和保罗所说的同出一辙。如果我们只受情感的牵引，决不可能成为属灵的人——即有圣灵同在，或依圣灵而行。情感是不会消失的，但是我们要学会控制它们。我们每一个人都有情感，我们一定要与它们打交道，却不能信赖它们！为什么呢？因为情感是我们最大的敌人。更重要的是，撒但会利用我们的情感，拦阻我们走在圣灵的指引当中。

或许有人就会问：“我怎样才算清楚我是在听从上帝还是自己的情感？”

我相信答案在于等待。情感常迫使我们草率急促，它们告诉我们不得不去做一件事，而且必须立刻就做！但是上帝的智慧告诉我们，要等到完全清楚我们该怎么做，且什么时候去做。我们所要做的就是培养旁观的能力，用上帝的眼光来看我们的处境。我们需要根据我们所知道的，而不是我们所感觉的来做决定。

有很多次，我们说：“啊，我感觉到上帝想让我做这个或那个。”而事实上，我们所说的是，在圣灵里面，我们感到上帝在告诉我们要做什么和不要做什么。我们不是在谈论靠我们的情感来行事，而是在圣灵里面透视上帝对我们在那种处境中的旨意。

每当我们面临做决定的时候，我们需要问问自己：“我这是在依自己的情感做决定，还是依靠上帝的旨意做决定呢？”



Part.3

医治过去的情绪创伤

文 / 尼尔·安德生

摘录：据我所知，凯文从没有改变，但我改变了。我继续反对我认为错误的事情。因为我不能容忍罪。但我不再是以苦毒的态度回应。直到今日，我仍感谢上帝使我躺在床上，改变了我对凯文的观感。使我成为合他心意的牧师。

坏事常发生在好人身上

我们每个人都有一些受伤害或痛苦的经历，使我们的情绪留下了疤痕。可能是被你童年的玩伴或者成年后的朋友欺骗和背叛；可能在小时候受过严重的惊吓；或者你在过去，有过痛苦的人际关系，与你所爱的某人决裂了……在过去，任何情绪方面的创伤，皆可能在你的情绪中留下包袱，阻挠你在基督里的成熟和自由。

不同于每日思想中所产生的情绪，而你的情绪包袱一直留在那里。多年来的生活经历，已在你里面蚀刻了道道沟槽，使你一旦遇到某种情况，就必定表现出某种反应。事实上，作为一名成年人，你不可能对任何事情都采取中立的情绪反应。

以你今日的身份来看过去

我相信对于过去的伤害，上帝的答案在《诗篇》139篇23-24节——“上帝啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”上帝知道隐藏在我们里面的伤害，甚至是我们自己都不知道。当我们求上帝鉴察我们的心，他将在合适的时候，把我们过去黑暗的部分带到光明中。

过去曾受伤害的人，当眼前的事情挑起那本能的情绪时，他们便相信自己的感觉，而不是相信事实。例如，那些曾被父母的话语伤害的人，很难相信天父上帝无条件的爱。他们的基本情绪告诉他们，为人父母者皆认为他们是不可爱的。若一直有人对他们说，他们的一生不会有任何成就，这些人也很难相信自己在基督里的价值。他们相信自己的感觉，以致生活也受到影响。唯有相信真理，依真理而行，我们方能得着自由。

现在，你已成为基督徒，能以现今的身份看过去的事。你可能有一种疑惑：“那些事情发生的时候，上帝在哪里？”不要担心那时候发生的事。事实上，他现今是你的生命，且极愿意释放你脱离过去。那就是福音——耶稣来使被掳的得释放。以你在基督里的新身份，看过去发生的事情，这是受伤的情绪得医治的开始。

饶恕过去伤害你的人

医治过去的情绪创伤，需要饶恕过去冒犯你的人。也许你会问：怎能饶恕那些伤害你的人呢？

首先，上帝要求我们饶恕。当耶稣完成他那祷告的模范——其中也包含了求赦免的一段——他立

刻说：“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”【太6：14、15】

我们与人的关系，也必须跟天父与我们的关系一样，建立在爱心、接纳，和饶恕的条件上（见太18：21-35）；其次，饶恕才能避免撒但的陷阱。保罗勉励人彼此饶恕，“免得撒但趁着机会胜过我们。因我们并非不晓得它的诡计。”【林后2：11】不饶恕人，就等于邀请撒但来捆绑我们。

确实，饶恕是所有基督徒的标准行为。保罗写道：“一切苦毒，恼恨，忿怒，嚷闹，毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉。并要以仁慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样。”【弗4：31、32】

饶恕不是忘记。人们想要借着忘记来饶恕，结果发现，在两方面皆失败。我们常说“上帝饶恕了我们的罪”。但上帝是无所不知的，所以他不可能忘记。可是，只要我们承认自己的罪，他就会赦免我们，不再记念那些罪行，消除罪所带来的鸿沟，使我们得与上帝相和（见来10：17；诗103：12）。同样，饶恕并不是我们忘记了曾经的伤害，而是从心底里饶恕对方。

赦免不等于容忍罪。饶恕不等于忍受别人继续得罪你。饶恕不包括报复，或要求补偿过去的损失。“你的意思是，我就这样放过他？”你也许会反驳。是的，你放过他们。你可能觉得不公平，但你不是最公平的法官。上帝是最公平的审判官，他按公平审判各人（见罗10：19）。你的责任是以怜悯和饶恕待人，把审判留给上帝。

期望饶恕带给你好的结果。过不久，或许你仍能想起那些得罪你、伤害你的人，但你已经不再因此而受伤害，忿怒或者怨恨了。

作者的见证

在我个人服侍的经历中，最大的危机之一也与饶恕有关。我跟一位名叫凯文的关系不够好，所以我问他是否愿意每周跟我碰面一次，目的只为跟他建立有意义的关系。

在我与凯文碰面四个月之后，我向董事会提出带队前赴以色列的请求。凯文马上举手反对。“我反对！因为如果牧师担任领队，他就可以免费旅行，那样做等于给了他一份红利。”在我向凯文保证自

费和利用年假前往之后，董事会才同意了。

尽管我对凯文耿耿于怀，但这次旅行对我的灵命有了很大的助益。在这个过程中，我花了很长的时间在教堂里向上帝祈祷，也为凯文祷告。我想到耶稣为了背负全人类的罪而汗如血点，而我也甘愿忍受与一个难以接近的人相处。

两周后，我回到家里。发觉凯文已把攻击目标转移到青年牧师身上。够了，我能面对凯文对我的排斥，可是他竟攻击我的青年牧师，我终于失去了耐性，决定辞职。

在递辞呈的前一个星期，我生病了。我躺在床上，完全不能说话。我开始读福音书，读到马可福音八章耶稣医治瞎子那一段。我发现，在耶稣摸了他一次之后，瞎子说：“我看见人了。他们好像树木，而且行走。”我忽然明白，在我眼中的凯文也是如此：一棵树。一个在前面阻挡去路的人。每次当我接近他，树枝就把我刮伤。然后耶稣再摸那人，他便看出人是人，不再是树木了。“主啊，我需要另一次触摸。”我流着泪低声说：“我知道你把凯文放在这里，叫我把焦点对准你为我设定的目标上：成为合你心意的牧师。”我在那一刻决定完全饶恕凯文。

下周我回到教会，不是辞职，而是去讲道。我的声音仍然沙哑，几乎不能说话。但我还是根据马可福音八章二十二到二十六节的内容勉强讲了一篇信息。我谈到自己如何在极其需要上帝和他人的时候，竟然想要独立。我向会众承认个人想要独立的想法，和如何渴望主再次触摸我，好叫我把人看作人，而非拦路的障碍物。

讲道结束时，我邀请所有渴慕主再次触摸的人到台前来。我们唱一首歌，人们如水流般走到台前。不久，走道上和讲台前都已站满了人。我们打开两旁的门，让人们站到走廊上去祷告。结果很少人没有走到前面来。那是一次复兴！

猜猜看谁没出来。据我所知，凯文从没有改变，但是我真实地改变了。我仍然忠实地坚持《圣经》的原则，因为我不能容忍罪。但我不再是以苦毒的态度回应。直到今日，我仍感谢上帝使我躺在床上，改变了我对凯文的态度——使我成为合他心意的牧师。

文章节选自《胜过黑暗》，有部分顺序和内容调整。



Part.4

主啊，救我脱离负面情绪

从前的我觉得，活在焦虑、忧郁、惧怕、绝望里是一生中在所难免的。我总是会想：“我的个性就是这样。”可是在认识上帝并开始依循他的方式生活后，我领悟到，对所有相信又顺服上帝的人来说，凡事都有可能。甚至连自由自在地活着，不受负面情绪捆绑也是可能的。我们不需要受负面情绪的操控。通过祷告及明白上帝对困境所阐述的真理，我们就有能力抵挡那些情绪。

♥ 7种帮助你脱离负面情绪的好方法

01

拒绝焦虑不安：不管我们的难题是什么，耶稣都已经全部胜过了。“在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。”【约 16: 33】单单只是花时间与上帝相处，我们就可以得到自由，脱离焦虑的捆绑。“我心里多忧多疑，你安慰我，就使我欢乐。”【诗 94:19】

你的不安，代表你不相信上帝会照顾你。不过，只要你投靠他，他就会向你证明他的信实。上帝要我们一无挂虑，只要凡事借着祷告祈求。

02

拒绝为怒气所控制：我们若时常发怒，怒气就会像外力堵住水管中的水流一样，阻断上帝为我们预备的一切。我在一些人身上看过许多这样的情况。正当上帝的大能要在他们生命中行事时，他们却屈服于自己的怒气，完全将上帝的赐福隔断了。当我们让怒气进驻我们的心灵时，就是在给罪恶和魔鬼开门。

爱生气的人会让周遭的人感到不悦，也会因自己的怒气犯下大错。“好气的人挑起争端；暴怒的人多多犯罪。”【箴 29:22】有多少好怒的男人因为怒气而虐待妻子，甚至杀了她们，也毁了自己的一生？有多少好怒的妇女因为怒气毁了与人的关系，毁了自己的家庭，也牺牲了上帝为她们预备的一切？只有愚昧的人才会很快动怒，有智慧的人绝不会想付那样的代价。“你不要心里急躁恼怒，因为恼怒存在愚昧人的怀中。”【传 7:9】求上帝帮助你不受怒气捆绑，好使你能永远享有他为你预备的一切。

03

拒绝不满：要把我们把注意力集中在负面的事上，专门去找生命中所犯的错误的很容易的。然而，我们若因没有平安而持续活在忧虑里，这不仅会让我们自己活得很痛苦，也会让我们周遭的人苦不堪言。希望事情有所转变并没有错，可是当那样的态度变成一种生活方式时，我们就把平安牺牲掉了。每当环境让你感到沮丧时，你要记得使徒保罗说的话：“我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富，或饱足、或饥饿、或有余、或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”【腓 4: 11-13】上帝应许要给你安息，在任何光景中，要找到知足、安息、平安，和喜乐是可能的。你要告诉上帝那是你的目标，并且你也需要他的帮助。

04

拒绝嫉妒：当你专注在他人和他人所拥有，而不是上帝和上帝拥有的一切时，嫉妒的灵就会让你痛苦万分。“在何处有嫉妒纷争，就在何处有扰乱和各样的坏事。惟独从上头来的智慧，先是清洁，后是和平，温良柔顺，满有怜悯，多结善果，没有偏见，没有假冒。”【雅 3: 16、17】千万不要给自己机会这样想：“要是我有这些就好了——她的发型、她的容貌、她的身材、她的衣服、她的天分、她的恩赐、她的丈夫、她的孩子、她的财富、她的运气、她的福气……”相反，你要把心思转向耶稣。想一想他的荣美、他的富足、他的恩赐、他的神性、他的供应、他的帮助，以及他的大能等等。你要为着你在祂里面所得到的丰盛而感谢祂，也让他知道，你迫切需要经历祂为你预备的一切。

嫉妒使该隐因贪图亚伯所有而杀了亚伯。为此，该隐也一辈子受到折磨。“在你们中间有嫉妒、纷争，这岂不是属乎肉体、照着世人的样子行吗？”【林前 3:3】我们绝不想因为贪图别人所有，而一辈子活在痛苦中。为嫉妒所付的代价实在太高了，因为“心中安静，是肉体的生命，嫉妒是骨中的朽烂。”【箴 14:30】你要祈求上帝时时向你、也透过你彰显祂的爱。要记得，“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒。”【林前 13:4】

05

拒绝忧郁：所有负面情绪中，忧郁最容易被人看成是生命的一部分。有许多人活在忧郁里，甚至不自觉地也愿意受它的捆绑。我们很自然会这样做，是因为忧郁实在太令人熟悉了，然而，上帝不要我们把忧郁当成是生命中不可避免的。

许多《圣经》人物对忧郁的感觉非常敏锐。大卫说：“我因唉哼而困乏，我每夜流泪，把床蹋漂起，把褥子湿透。我因忧愁眼睛干瘪，又因我一切的敌人眼睛昏花。”【诗 6: 6、7】又说：“我的心因愁苦而消化，求你照你的话使我坚立。”【诗 119:28】这听起来是不是很熟悉呢？但是上帝不要我们活在那些不好的感觉里；祂要我们心里充满主的喜乐，也要帮助我们将一切会使心发沉的灵赶逐出去。“你们一切作孽的人，离开我吧！因为耶和华听了我的哀哭的声音。耶和华听了我的恳求，耶和华必收纳我的祷告。”【诗 6: 8、9】上帝要我们向他哭喊，这样，祂才能将我们从忧郁中拉拔出来。

06

拒绝苦毒：苦毒像强酸一样会腐蚀你的身体和灵魂。你若让苦毒在你生命里扎根茁壮，它就会消磨你，阻碍上帝对你的赐福。“我看出你正在苦胆之中，被罪恶捆绑。”【徒 8:23】要是我们不断地抱怨说：“我心里筹算，终日愁苦，要到几时呢？我的仇敌升高压制我，要到几时呢？”【诗 13:2】此时，苦毒就会像癌细胞一样，在我们里面扩散。然而，我们可以求上帝帮助我们抵挡，赐我们能力分辨出那些负面的想法，并且拒绝向它们投降。

“要谨慎，恐怕有人失了上帝的恩，恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。”【来 12:15】要求上帝帮助你脱离苦毒的捆绑，也要求他赐你充满感恩、赞美、敬拜的灵。你心里凡不属他的，都要求他除去。

07

拒绝绝望：绝望是有害身、心、灵健康的慢性毒药。当你定意要把希望放在上帝身上时，他不仅会满足你所有需求，也会将你的绝望拿走。正如我们可以选择要用什么样的态度过每天的生活，我们也可以选择把希望放在上帝身上；我们可以护卫自己的灵魂。“乖僻人的路上，有荆棘和网罗，保守自己生命的，必要远离。”【箴 22:5】心中没有盼望，灵魂也就如同被判了死刑。因此，我们要拒绝与绝望同出同入。不管情况看起来有多糟糕，靠着上帝，你永远都有盼望。求上帝为你的将来赐下盼望，也帮助你用感恩的心度过每一天。

负面的情绪代表怀疑。我们若完全信靠上帝，还有什么事是我们需要忧虑的呢？我们又怎么会充满忿怒、不满、嫉妒、忧郁、苦毒，或绝望呢？每个人都有可能受到负面情绪的侵袭，因此，你不需要为有那些情绪感到难过。然而，你也不可以放弃，而让那些情绪控制了你。你一定要坚决抵抗，绝不能让丑陋的负面情绪损毁了上帝为你预备的荣美。





Part.5

八种正面情绪改变你的生活

人的情绪具有两面性。消极低落，焦虑不安，嫉妒不满，忧伤绝望等等都是人性中的负面情绪；与负面情绪相反，自然也有正面情绪，这些正面情绪很难自然产生，因为人的本性是趋向罪恶的，所以，正面情绪需要我们靠着上帝的力量去获得。正面情绪包括平安、喜乐、满足、感恩，信心、盼望，还有爱等等。

一方面，我们要靠着主的力量控制这些人性中的负面情绪；另一方面，我们通过培养这些正面情绪，逐渐来代替负面情绪。虽然说，只要我们的肉体存在一天，我们的情绪就会受到罪恶的影响，但我们要知道，恩典的力量大过罪的力量，同样，正面情绪所带来的影响也会大过负面情绪所产生的影响。随着我们的经验逐步加深，负面情绪停留在我们心中的机会也将越来越少。换句话说，当我们一直住在圣灵里面的时候，我们的情感将会一直维持于正面的情绪状态。正如负面情绪所带来的影响，不仅影响自己，也会影响到身边之人；正面情绪也具有同样的效果。

爱 爱就像是一株幼小的嫩苗，我们必须细心呵护培养，还要拔除它周围一切的杂草，使它有充分生长的空间。当属天之爱根植于我们内心的时候，它就会影响我们的思想和情感，以及一切心理活动和言行为人。真正的爱会提拔我们的思想动机，也会控制我们的负面情感，它会帮助我们爱上帝为至上，并爱人如己。

爱来自于上帝。没有悔改的心不可能生发出属天的嫩苗，因为它只有在基督之爱的浇灌下才能存活。我们怎样拥有这种爱呢？就是要来到十字架面前。每当仰望那为我们的罪而刺伤的耶稣，就会有从天而降的感动临到我们；除非领受了圣灵，否则我们心中决不会有上帝的爱。

而且我们每一个人都会被自己所产生的气氛所环绕。这种气氛或者充满赐生命的能力，给人带来信心、勇气和希望，发出爱的芳香；又或者黯淡而冷漠，带着自私不满的阴影，因怀存罪恶而散发出致命的毒素。由于环绕我们的气氛，凡与我们交往的人，都有意无意地受到影响。

平安 “应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝。上帝所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”【腓 4:6、7】

与焦虑不安相反的情绪状态，就是平安。心中没有平安的人，就像一艘没有锚的船一样，被风浪抛掷。他们容易冲动，也容易暴怒，这些负面情绪时常控制他们。然而，我们要效法耶稣的榜样，耶稣怎样在风浪中因信依赖天父的保护，我们也该怎样在各样的不安中信赖主的眷顾。也许很多时候，只有我们尝到了这些负面情绪带给我们的苦果时，到了自己无能为力的绝境时才转向耶稣。

我们心中应该存有一种确信：无论遭遇什么样的事情，主都与我同在，不必焦虑，也不必惶恐。我们对主有着活泼的信，就必能平息人生的波浪了，并按主所安排最妙的方法，救我们脱险。当我们确信这一点的时候，生活中必会充满平安。这样，正面的情绪状态将会改变我们的生活。

知足 “我并不是因缺乏说这话，我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。”【腓 4:11】

知足而乐是一种难得的正面情绪。很多不平不满的负面情绪都是由于知足所引发的。有些人为了获取更多的钱财，竟不惜牺牲自己所持守的尊贵高尚的原则；还有些人即使得到了想要的一切，仍然会感到不满，因为心中存着不满足的精神，而无论拥有什么并不能改变他们的心。

凡是真正信靠上帝的人，决不会像一般没有信仰之人一样被不满的负面情绪所充满，总是不满足于现状，渴望有所改变及追求享乐。他们的言行与品格必因每日将自己的困惑与重担卸在上帝脚前，而拥有在他里面所得享的宁静与满足。而且当我们全心信赖上帝的爱，并信靠他能使万事互相效力，这种信心足以减轻人生烦恼和挂虑的重担，使人无论在顺境或逆境之中，都可以充满喜乐和知足的心。

喜乐 “我要一心称谢耶和华，我要传扬你一切奇妙的作为。我要因你欢喜快乐，至高者啊，我要歌颂你的名。”【诗 9:1、2】

喜乐，是最容易理解的正面情绪状态。当你喜乐的时候，身边的氛围也会被你的轻松欢快所感染。让我们记得，易怒、不快乐的精神并不能荣耀上帝。主关心花朵，赐予它们美丽与芬芳，岂不更愿赐予我们欢愉性情的芬芳吗？当基督的喜乐盈溢在我们心中，我们便能说：“我知道我的救赎主活着。”【伯 19: 25】

基督徒应该是一群被喜乐充满的人。并不是说他们成天嬉笑，而是凭着信心握住主的应许，以至在任何环境都能笑颜以对。属灵的喜乐必是发自对主的信心。我们若在生活中时刻流露出喜乐，那将是我们归荣耀与上帝最有效的方法。

自信 “自信”从基督教的角度来讲，我们很难去把握。因为基督教的信仰并不是建立自己的义，“自信”很容易被理解成“自负”或“自以为义”。但从另一方面来说，作为基督徒，我们应该有一种绝对的自信，这种自信心就是对建立在基督里面的自我价值的肯定。或者我们可以这样简单地来说，凡不是建立在上帝里面的自信，都是一种危险的状态；而我们却要鼓励人在基督里建立自信心，自信不仅是一个人着手做某件事情的动力，更是对上帝的一种坚定不变的信心。

很多人在年幼的时候由于没有受到正确的教育和适当的鼓励，以至于他们无法独立思考和行动，极其缺乏自信心。这样的情况会导致两种结果，一是容易受别人见解的影响而误入歧途；二是由于缺乏自信感，而经常陷在自卑的情绪中，不能自拔。

所以对于那些怀疑自己，缺乏自信，在责任和行动上畏缩不前的人要在上帝里面建立自信。他们在生活中逐渐靠着主的力量以自信来取代自卑的消极情绪。这样，那些长久以来被自卑情绪捆绑的人就可以得释放，他们也可以像保罗一样说：“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”【腓 4: 13】

感恩 “凡事谢恩，因为这是上帝在基督耶稣里向你们所定的旨意。”【帖前 5:18】

对于我们无能为力的事，有太多的庸人自扰，太多的自寻烦恼。有些人每天都被上帝之爱包围着，也享受着上帝丰富的恩赐，可是却忽略了这些现实的福分。他们总是会害怕将来遇到一些不愉快的事。这就是我们经常说的带有抑郁情绪的人。带有这种特质的人，容易想一些并不实际存在的困难，这就导致了他们看不到身边大量需要感恩的事。有些困难可能确实存在，可是他们却没有寻求赐帮助的主，反



而引起了种种不安和埋怨。

不知感恩的人，生活中就不可能有快乐。然而一旦圣灵进入心中，就再不会因为我没有得到想要的东西而抱怨连连了；相反地，我们会满心感谢上帝赐与我们的福分。我们太需要赞美和感恩了。正如经上说：“凡事要奉我们主耶稣基督的名常常感谢父上帝。”【弗 5:20】我们要为我们的家和我们所享有的愉快环境，以及主所赐给我们这许多现世的福惠而感谢他。我们也当默想救主为我们所怀的怜悯是多么的深厚，他为我们舍弃了生命，忍受了十字架上残酷的死，我们要感谢他。

勇气 “我告诉他们我上帝施恩的手怎样帮助我，……。他们就说：‘我们起来建造吧！’于是他们奋勇作这善工。”【尼 2:18】

很多时候我们被摆在前面的困难而压倒，既看不出自己的潜质，也看不到上帝的能力，结果就没有了胜利的希望。他们被失望和沮丧的情绪所控制，对一切需要挑战的事情都怀着自暴自弃的态度。然而，若让这样的负面情绪一直接纳在心中，我们整个人生将一事无成。

当尼希米携带王命，回归故里，修筑被拆毁的城墙时，他所面临的是一项多么艰难的工程啊。他不仅要应付参巴拉等人的拦阻和破坏，还要唤醒以色列民众愿意付出行动来协助修造城墙的意识。而且当他们着手修建的时候，这样的拦阻一直没有消停，甚至愈演愈烈，仇敌在以色列民中散布谣言，挑拨离间，试图挫败以色列民众的勇气。而这位勇敢的改革者却说：“天上的上帝必使我们亨通。”面对仇敌的嘲笑与讥讽、反对与恫吓，尼希米更加坚决，也更为警惕，他的勇气没有丝毫减弱。他说：“我们祷告我们的上帝……于是我们作工，一半拿兵器，从天亮直到星宿出现的时候。”

我们需要像尼希米一样的勇敢，面对困难时毫不退缩。不管是面对自己内心的强敌，还是实际生活中的艰难，我们都需要靠着主的力量去克服和战胜。我们需要从主那里来的勇气，取代一直包围着我们的胆怯与灰心。

盼望 “但愿使人有盼望的上帝，因信，将诸般的喜乐平安充满你们的心，使你们藉着圣灵的能力大有盼望。”【罗 15:13】

患有癌症的小孩当然会感到失意和绝望。每一天，他们会感到痛楚；化疗及其它疗法带来了副作用，影响他们的形像和自尊。但是很多患癌症的小孩及青少年均能以积极及喜乐的态度来面对一切情况，这使他们工作的人感到惊讶。我相信答案在于他们对将来充满信心和希望。

安妮正是一个例子，在她十三岁时，医生证实她患了骨癌；随之，她接受了切除手术、电疗和两年的化疗。她经历了癌症的治疗后，便决定以帮助癌症患者为她终身的工作。

安妮说，自己曾是一个癌症患者是她人生最有价值的经历。她深知她的信心和希望是令她成为劫后余生的根源。她深信那些经历彻底改变了她，使她比别人更珍惜生命；很小的事情便能令她满足及喜乐，如鲜花的香气，日落的色彩……人们总不安于现实。我们每一个人都应该享受并带着盼望过着上帝所赐的每一天。

每当我感到人生的困惑及压力使我失意或跌倒时，我便会想起安妮。当我反思她的勇气和盼望时，我的失意就不算什么！她的人生给那些被绝望和灰心的情绪所笼罩的人，上了最有力的一课。

在上帝的帮助下，我们都可以像安妮一样，因着对上帝的信心，我们对生命充满了希望，而且用超越现在的眼光来看待所经历的都是极有价值的。只要我们将人生交给耶稣，让他掌舵，上帝就能将发生在我们身上最不幸的事情，转变为最有益处、最有价值的事；足使我们的信心加强，更深地信靠他，并能使我们的身上充满了喜乐和盼望。



从改变思想开始



思想形成品格——人“心里怎样思量，他为人就怎样。”【箴 23:7】大量的思想构成了一天不成文的历史。这些思想对于品格的塑造有很大的作用。我们必须严守自己的思想，因为一个不纯洁的念头会给心灵留下深刻的印象。一个邪恶的思想会在人的大脑里留下邪恶的痕迹。反之，人的思想若是纯正圣洁的，他的为人就会因而美好。由于这些思想，属灵的脉搏跳动了，行善的力量加强了。正如一滴雨水为第二滴雨水作好准备，来滋润土地；照样，一个好的念头也要为下一个好的思想预备道路。

需要个人努力——只有你自己能控制你的思想。在努力达到最高标准时，成功或失败大大有赖于思想受训练的性质和方式。如果思想照着上帝所指示的方法，每天受到约束，就会专注在那些帮助我们更加虔诚献身的题旨上。思想若是正确，言语就会正确；行为就会具有那种给人带来快乐、安慰和安息的特质。

思想影响情绪——尽管一些被情绪引发的行为，看上去没有经过思考，但实际上，思想的方式是产生情绪的重要因素。思想的积极或消极，将会直接影响到情绪的起落。要想情绪稳定地保持在正面的立场上，思想的稳定和趋向尤为重要。

思想要受训练——思想必须受训练。要束上心中的腰，以便心智用在正确的方向，并遵照良好制定的计划，然后才会步步前进；没有时间或精力能够浪费在模糊的想法和随便的计划上。每一天都应训练思想，使之持守要点，如同磁针指向磁极。每一个人都应该有自己的目标和宗旨，然后要使每一个思想和行为都具有完成所定宗旨的属性。必须控制思想。正确的思想、纯洁圣善的宗旨，对我们来说并非生来就有的。我们要努力追求，才能得到。

管束思想——要将人生交给真理管理。真理的力量是无限的。要把思想管束起来，归向耶稣基督。我们尤其应该谨慎自己的言语。诗人感叹：“耶和华我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语，心里的意念，在你面前蒙悦纳。”【诗 19:14】

控制思想的责任——基督在登山宝训中，告诉他的门徒上帝律法的深远意义。他教导他的听众，人在实施罪恶的欲望以前，已经在心中干犯了律法。我们的责任是约束自己的意念，服从上帝的律法。上帝已经作好充分的准备，好让人在属灵的生活上不断进步。他已做出全面的安排，帮助我们在知识和美德上长进。

生来未受训练的心智，行事没有高尚的动机——生性自私的心智，若是任由其遂行自己邪恶的欲望，就会行事既不荣神也不益人，思想就会偏向邪恶，而且只有恶，并不断地思想恶。然而，上帝的灵在人的心灵中产生新的生命，使人的心思和愿望顺从基督的心意。

仇敌看不透人的思想——撒但无法直接看透人的思想；但他是一个精明的观察者。他注意人的言语，估量人的行为，灵巧地使他的试探适合于那些置身其势力范围之内之人的情况。我们若愿努力制止有罪思想和感情，不在言语或行为上将之表达出来，撒但就会被击败；因为他不能预备其似是而非的试探来对付情况。但自称基督徒的人因缺乏自制，多么经常地给众生之敌敞开了门户啊！

许多人因邪恶的思想而烦恼——许多人真的很烦恼，因为他们心中有了低级粗俗的想法，不容易消除。撒但的恶使者在我们周围，他们虽然不能读懂人们的心思，却严密地监视他们的言语和行为。撒但利用人们通过言行显出的品格弱点和缺陷，在人们最没有力量抵抗之处施加他的试探。

各种试探都有对付的方法。我们没有被撒下去靠自己的力量独自与自我和我们本性的罪战斗。耶稣是一位强大的帮助者，一位永不失败的支持者。必须约束心智，不容其胡思乱想。应当训练心智思考《圣经》和高尚、高贵的题目。可以记住部分或整章的经文，以便在撒但带着其试探而来时，对付他。当撒但诱导人心，细想属地的、属情欲的事情时，用“经上记着说”可以最有效地抵制他。

惟一的保障在于正确的思想——我们需要不断意识到，纯洁的思想使人高尚的能力和邪恶思想的破坏性影响。我们要思想圣洁的事。要让我们的思想纯洁、真实，因为任何一个人惟一的安全保障乃是正确的思想。我们要利用上帝已使我们力所能及的每一种方法控制和培养我们的思想。我们要使我们的心意符合他的心意。他的真理必使我们的灵与魂与身子都成为圣洁。

为提高思想作的预备——上帝已作了充分的准备，使我们的思想可以变得纯洁、高尚、文雅和高贵。他不仅应许要洁净我们脱离一切不义，而且为恩典的供应作了实际的准备，提拔我们的思想朝向他，使我们能赏识他的圣洁。我们既得到天上恩典的预备，就开始披戴基督的义，穿上婚筵的礼服，适合参加婚筵。我们变得与基督合一，与上帝的性情有份，得到洁净，变得文雅高尚，被承认为上帝的儿女——上帝的后嗣，与耶稣基督同作后嗣。

不可接近撒但迷惑的境地——不要容许自己的心思动摇对上帝的忠诚。靠着基督，我们可以而且应当快乐，并养成自制的习惯。我们的思想也应服从上帝的旨意。我们的感情要受理智和宗教的支配。

如果人的思想错误，情感也就必错误；而思想与情感的结合造成了道德的品格。作为基督徒，如果我们决定不必约束自己的思想与情感，就是受了恶天使的影响，招惹他们来控制我们。如果我们屈从自己的感观，让自己的思想沉溺于猜疑、疑惑和埋怨，我们就列在最不幸的人中间，而我们的人生就会失败。

思考不重要的问题——在醒着的时候，心智会不断活动。若是它思考不重要的问题，智力就会变小变弱。可能偶尔会有闪光的思想，但心智没有受训练作稳定冷静地沉思。有些题目是需要认真考虑的。……借着思考这些关乎永恒利益的题目，心智才得到加强，品格得到发展。

避免消极的思想——我们既然不是自己的人，我们既然是用重价买来的，每一个自称基督徒的人就有责任保守自己的思想在理智的控制之下，使自己高兴快乐。使他忧伤的原因无论多么苦楚，他都应该培养一种在上帝里面安息平静的精神。在基督耶稣里的安宁，基督的平安，是多么宝贵，其影响多么具有医治之能，多么抚慰压抑的心灵！无论他的前景多么暗淡，他都要怀有一种希望为善的精神。沮丧失望不但一无所得，反而损失很大。愉快和平静的顺从却会使别人快乐健康，对自己也有最大的益处。悲伤和谈论不愉快的事乃是在助长不愉快的场面，使自己重新受到不愉快的影响。上帝希望我们忘记这一切——不要向下看，而要向上仰望！

细想地上事物的危险——如果你的思想、你的计划、你的目的全都定向于积累地上的事，你的关切、你的研究、你的兴趣，就会全部集中在世界上。天上的美物就会不再美好。你的财宝在哪里，你的心就会在哪里；你就会没有时间专心研究《圣经》和恳切祈祷，以便逃脱撒但的网罗。

改变思维模式——我们若长期倾心于地上的事物，就很难改变思维的习惯。耳闻目睹之事往往吸引人的注意力，夺去人的兴趣。我们若要进入上帝的圣城，瞻仰耶稣和他的荣耀，就必须在今世养成以信心的眼睛仰望他的习惯。基督的话语和品德应常作为我们思想和言谈的主题。我们每天都应该用一定的时间专门虔诚地思考这些神圣的题目。

思想和情感之律——自然的一条定律是，我们的思想和情感一经流露，就会得到鼓励和加强。语言表达思想，思想也随着语言。

为了品格的完全——基督徒的生命是由基督徒的思想、基督徒的言语和基督徒的行为表现出来的。在基督里有一种神圣的品格的完全。

蒙赋予新的能力——那些将身心灵都献给上帝的人，既借着顺从上帝的律法洁净了自己的思想，就会不断领受新的体力和智力，就会衷心向往上帝，恳切祈求有更清楚地领悟力，好看出圣灵的职责和作为。圣灵不是让我们来使用的，而是圣灵来使用我们，陶冶、塑造每一能力。

思维能力是来自上帝的恩赐——心智是上帝的托付。心智的能力要予以培养。若是予以聪明的使用，这些能力就会增加。各人都要以能造成最大益处的方式使用自己受托的才干。心智要受训练，以便发挥心灵的最佳精力，使每一才能都得到发展。我们不可满足于低下的标准。我们要不断上进到高而又高的工作路线。

唯一保障是正确的思考——任何人的唯一保障都是进行正确的思考。自制的能力是越用越强的。起初似乎难做的事，因为经常做，就变得容易了，直到正确的思想和行动成了习惯。只要我们愿意，我们就能拒绝一切消极虚浮的事物，上升到更高的标准。

培养积极性——耶稣所表现的积极性和活力，以及品格上的坚稳和力量，要借着他所忍受的同样锻炼在我们身上发展出来。他所得的恩惠乃是为我们用的。

付出的努力与所追求的目标相称——思想必须集中于上帝。我们必须付出诚恳的努力克胜属肉体之心的罪恶倾向。我们的努力、我们的舍己、我们的恒心毅力，必须与我们所追求之目标的无限价值相称。我们惟有得胜像基督得胜一样，方能获得生命的冠冕。

在基督的学校里学习优雅的思想——在那神圣教师的门下学习真正优雅的思想和举止，胜过遵守任何固定的规则。他的爱充满人心，将这些优良的品质赋予人的品格，使之与他自己的品格相似。这样的教育会给人以一种天生的尊严和得体的意识，使人有文雅的举止和温柔的态度。这是时尚社会的表面客套所无法比拟的。

被圣洁的气氛所包围——我们不可有任何莽撞冒失之举，而当安静地实行我们的信仰，以单纯的眼睛注视上帝的荣耀。这样，我们就如明灯在世上发光，不喧哗也不张扬。任何人都不必失败，因为与他们同在的主足智多谋，作为奇妙，有能力成全他的旨意。他借着看得见和看不见的，天上的和人间的媒介工作。这是一项伟大的工作。如果所有参与的人都能言行一致，就能增进上帝的荣耀。纯洁的思想是感化别人所不可少的。人应该被圣洁的气氛所包围。这种气氛能振奋呼吸它之人的属灵生命。

像花朵向阳那样——我们的心向上仰望，上帝就会让我们呼吸天国的空气。我们这样与上帝亲近，在遇到任何意外试炼的时候，我们就会像花朵向阳那样，自然地倾心于上帝。

改变从思想开始——“我也要赐给你们一个新心”——这句话的意思是，“我要赐给你一个新的心智”。这种内心的改变，总是随着对于基督徒本分的清楚认识，和对真理的了解而来的。人对真理的认识，随着他对上帝的话语明白的程度而增进。

我们需要上帝改变人心的恩典完全把握我们的思维能力。我们可以思想恶事，我们可以继续关注消极的事，但这对我们有什么效用呢？这使我们全部的经验都与我们所注意的事一致。然而惟有借着注目耶稣，我们才能变得与他相像。永生上帝仆人的眼光是有目标的。他的眼目是成圣的，耳朵也是成圣的，那些闭眼不看、塞耳不听邪恶事的，必得以改变。

得胜忧虑



你真的相信上帝会拯救像我们这样的人，并为此而感恩吗？上帝的爱无法测度，即使用世界上最优美的语言也无法完全表达上帝的爱，谁将接受这样的爱呢？就是我们。上帝要将这样的爱来充满我们。

虽然我们经常说要居住在耶稣的磐石里，但在实际生活中，我们却时常屈服于撒但投来的担心和忧虑，是不是这样呢？我们有时候会被一些担心和忧虑压倒，但这时候我们要意识到不能中了撒但的诡计，我们要得胜忧虑，因为上帝与我们同在！曾经有一位圣经学者说：“忧虑就是罪！”这话听起来似乎有些严重，但却是挺有道理的。忧虑，是因为不相信上帝的安排与带领，这时候我们总会自作主张，这就等同于犯罪了。

无论什么事情发生，或经历什么样的痛苦和逼迫，我们都要有喜乐的心。我们来查看《圣经》是怎么说的，“要常常喜乐。”【帖前 5: 16】这里说，要常常喜乐，难道是让我们天天哈哈大笑吗？不是的，是让我们常常得胜。得胜什么呢？得胜我们心中的担心和忧虑，我们心中所面临的黑暗和恐惧都要得胜。怎样才能得胜呢？只有我们真正信赖上帝的时候，才能胜过一切的忧虑和愁烦。有一点我们要清楚，是谁让我们陷在痛苦和忧虑中的？是魔鬼。我们要时常察看自己的内心，一旦陷入到自己的情绪中，我们就很容易忘记上帝。当我们忘记上帝的能力时，心中就不会有平安和喜乐了，这时候内心陷在各式各样的思虑和消极的情绪中，心中的痛苦就难以言喻了。

当我们遇到这样的经历时，应该怎样做呢？我们就要奔向耶稣，回到话语当中。我们所有人的内心都是一样的软弱，若不时常依靠耶稣，就会陷入各式各样的忧虑当中。所以，首先我们要认识自己，清楚自己的软弱和无助，向上帝呼求说：“主啊，我们都是罪人，若没有你的帮助，我们什么都做不了。”当我们如此屈服的时候，上帝就会赐给我们能力。我们以上帝的能力得胜，以上帝的能力喜乐，这并不是自欺欺人的假想。每个人都有软弱，即使是信从真理很长时间的人，也会像彼得一样陷入骄傲、自满中跌倒。我们每一个人都要小心，也要保守己心。希望我们将自己的内心注视于耶稣基督，这样我们才会有真正的喜乐。



“所以你们要自卑，服在上帝大能的手下，到了时候，他必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给上帝，因为他顾念你们。务要谨守、警醒，因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。”【彼前 5：6-8】

这里说，我们要把一切忧虑都卸给上帝，因为他会顾念我们。有时候，在我们前面一片黑暗，心中产生了无限的恐惧，即便是这样，我们也不要忧虑。这节经文既是上帝的命令，同时也是应许。应许我们，若我们将一切忧虑都交给主，上帝就一定会顾念我们。在今天，就把你的忧虑和愁烦都卸给上帝吧！你愿意吗？而且这里还劝告我们要谨守，还要警醒，因为仇敌如同吼叫的狮子遍地游行，如果稍不警醒，就会成为魔鬼的猎物。

我们不必忧虑的理由是什么呢？因为看到了耶稣曾经对我们的作为，我们一直相信，将来他也必会带领我们。上帝一直以来保护我们，你相信这一点吗？你相信这位上帝今天仍然活着吗？曾经带领我们、引导我们的上帝，难道今天不会保护我们吗？我相信：主昨日，今日，一直到永远都与我们在！曾经带领我们的上帝，在今日，并以后也必定会带领我们。上帝是活着的上帝，从古至今，从未改变过！上帝永不改变，变的是我们。我们容易退后、忧虑、背道、放弃……但上帝不是这样的，在他从不改变。当有了这一项认知的时候，你还会时时忧愁吗？一般情况下，遇到困难的时候会怎样呢？就会产生忧虑，这时你该怎么做？将自己的心完全屈服在主面前！你可以做出选择——“主啊，现在我面临极大的艰难，但我愿意将这个忧虑卸给你！求你将感恩的心放在我里面！”你可以回顾一下，上帝曾经是怎样带领你的。上帝是超越时间和空间的一位！他是创造主，从无到有的创造主，我们所相信的就是这样一位主。当你这样相信的时候，上帝就会在我们里面创造一颗新心，一颗全然交托、全然喜乐的心。

我们是在主里面，有了这种确信之后，忧虑的情绪就会消失。反过来说，你经常被忧虑压得喘不过气来，说明你并没有在耶稣里得着确信。我们不要看自己，我们都是软弱的人，靠自己没有一个人可以得胜忧虑。但上帝应许赐给我们得胜的能力，我们自己没有，所以唯独依靠耶稣！这就是因信称义！

有一句话是这样说的：只要我们在真理中，除了忘记曾经引导你的上帝之外，那么，将来是没有什么可惧怕的！我很喜欢这句话，每当有痛苦和艰难临到时，总会想起。我们不要忘记，因他已应许我们——“要将一切忧虑都卸给我！”所以，我们不要将忧虑怀存在心中，让它来折磨我们。即使天地都废去，上帝的话也不会改变，这是上帝不变的应许！你相信吗？

【腓 1：20】“照着我所切慕、所盼望的，没有一事叫我羞愧。只要凡事放胆，无论是生是死，总叫基督在我身上照常显大。”

这里说，“只要凡事放胆，无论是生是死，总叫基督在我身上照常显大。”你是否真的活出了这句话呢？无论生死，唯独高举上帝！无论生死，总叫上帝在我身上显大；无论生死，愿上帝得到荣耀！我愿以这样的心志来生活，你呢？我们的生命算不了什么，也不知道明天将如何，如果我们的呼吸忽然停止，那么一切就结束了，所以我们要在活着的时候忠诚，并荣耀上帝。

【腓 4：11-13】“我并不是因缺乏说这话，我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富，或饱足、或饥饿、或有余、或缺乏，随事随

在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”

这里说，“我学会了知足！”在保罗面前我们有什么可说的呢？保罗把他所经历的这一切都作为了他的见证——痛苦，患难，被关监狱，或平安稳妥……他都凡事知足。知足是什么意思呢？“上帝啊，真是感谢您！您允许这样的事情临到我，必有您的美意。求您让我对您充满信心，也在您里面得着满足。”上帝会赐给这样的人能以处任何环境都感恩知足的恩典，并有能力得胜所面临的一切。

不久的将来会有艰难临到，会有试炼和逼迫临到，但是请你不要忧虑，因为有一位赐给我们大能大力的主与我们同在。你相信吗？我无比地相信这一点。加给我能力的就是上帝，因为上帝的话语中应许了。不管是过去，还是未来，或是今天，他就在我们身边，我们可以靠着他的能力得胜一切。得胜一切罪恶，得胜自我，得胜临到的一切艰难。上帝已经应许了我们。

我看过这样一段话：耶稣基督取了软弱的人性，过了无罪的生活，他来是要我们与上帝的品行有份；他向我们显明，人性与神性联合就可以过着不犯罪的生活。所以我们不要忧虑，不必认为自己只能软弱跌倒。耶稣的生涯让我们清楚地看到，一个人在世上怎样过着得胜罪的生活。耶稣因相信天父的应许，而拥有遵守上帝诫命的能力；耶稣是我们的榜样，同样，我们相信上帝的应许时，也可以得到遵守诫命的能力。我们自己无力遵守诫命，因此需要从上头来的能力，这时我们就可以像耶稣一样完全得胜。这就是参与上帝的品行。

【彼后 1: 4】“因此，他已将又宝贵、又极大的应许赐给我们，叫我们既脱离世上从情欲来的败坏，就得与上帝的性情有份。”

这里说，要“我们脱离世上从情欲来的败坏，就得与上帝的性情有份。”这是应许！当我们相信上帝的应许时，就必会在我们身上成就。你经历了么？一定要经历的，这就是信心。当我们自己或身边的弟兄姊妹受到试探时，我们要勉励自己，也要鼓励他们不要看自己的软弱和所处的环境，而且要鼓起勇气，仰望上帝。当我们灰心跌倒的时候，就是祷告的时候。有时候我们软弱了，根本没有心思去祷告，但请你记住，在那个时候，就是你最需要祷告的时候。每当我们跌倒的时候，撒但就会将忧虑和灰心的情绪放在我们里面，但上帝不是这样的，他让我们通过这些事情而悔改，并赐给我们勇气和能力，加强我们的信心和盼望。他说：“你重新站起来吧！我会帮助你的！”这位就是我们的上帝。我们的主是如此美好的一位，你尝过主恩的滋味吗？我们要在生活中实实在在地去经历，你说呢？

还有一段话是这样说的：上帝理解我们所处的一切境遇，并怜悯我们。当我们灰心跌倒的时候，他不是苛责，而是同情和怜悯，他理解我们所面临的一切担心和挂虑。这就是爱我们的上帝！有这样一位充满恩典和慈爱的上帝，我们还有什么可忧虑的呢？没有什么了。都向主交托吧，他都会为我们担当。如果你不交托，上帝就无法担当。所以，我们把一切忧虑卸给上帝时，上帝就帮助我们，赐给我们能力胜过，并成就这一切。

愿你在今天的生活中切实地体验这一点。信仰就是生活！信仰不是理论，而是在生活中体会并经历上帝。上帝的话语是活泼的，当我们去领受的时候，它就会成为活的生命进入到我们里面，改变我们，更新我们，坚固我们。当我们吃话语时，上帝的生命就进入我们里面，我们就是活在上帝的生命中。葡萄树与枝子的比喻正好说明了这一点——“你们要常在我里面，我也常在你们里面。”因为离了我，你们就不能做什么。”我们若离开了上帝，什么都无法做。我们是无力的，软弱的，我们只能跌倒，但当我们在主里面时，就必会得胜。得胜一切罪恶，得胜一切忧虑。愿你能通过这些话语而活在上帝里面，也将上帝的生命活在你里面。



Let me love and not be respected

让我爱而不受感戴

原作：St. Francis of Assisi



*Let me love and not be respected;
Let me serve and not be rewarded;
Let me labor and not be remembered;
Let me suffer and not be regarded.*

*'Tis the pouring, not the drinking;
'Tis the breaking, not the keeping .*

*A life suffering to seek others' blessing.
A life loving and true comfort giving.*

*Not expecting, pity and concern,
Not accepting, solace and applause;*

让我爱而不受感戴，
让我事而不受赏赐；
让我尽力而不被人记；
让我受苦而不被人睹。

只知倾酒，不知饮酒；
只想擘饼，不想留饼。

倒出生命来使人得幸福。
舍弃安宁而使人得安舒。

不受体恤，不受眷顾，
不受推崇，不受安抚；



*Even lonely, even forgotten.
Even wordless, even forsaken.*

宁可凄凉，宁可孤苦，
宁可无告，宁可被负。

*Tears and blood my price For the righteous crown shall be;
Losing all, my cost for a faithful pilgrim's life.*

愿意以血泪作为冠冕的代价；
愿意受亏损来度旅客的生涯。

*'Twas the life, O Lord, that You chose to live,
In those days when on earth You walked.
Gladly suffering all injuries and loss,
So that all might draw near and repose.*

因为当祢活在这里时，
祢的日子也是如此。
欣然忍受一切的损失，
好使近祢的人得安适。

*I cannot see how much farther I shall go;
Still I press on, knowing there is no return.*

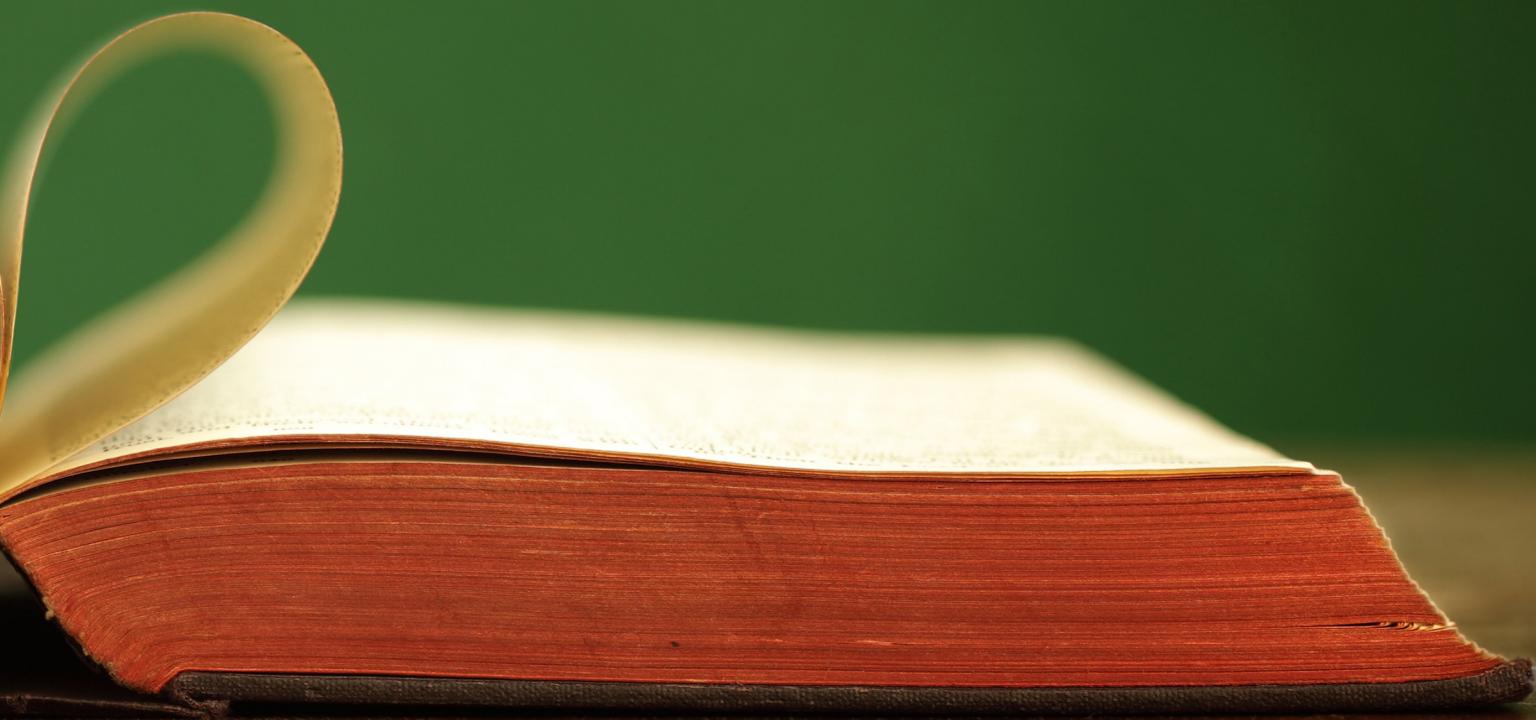
我今不知前途究有多远；
这条道路一去不复返。

*Let me follow Your pattern, so perfect and true,
Bearing ingratitude without complaint.*

所以让我学习祢那样的完全，
时常被人辜负心不生怨。

*In this time of trial, oh my Lord, I pray,
That You'd wipe all my hidden tears away;
Let me learn, O Lord, You are my reward,
Let me be others' blessing all my days.*

求祢在这试验的时期之内，
擦干我一切暗中的眼泪；
学习知道祢是我的安慰，
并求别人喜悦以度此岁。





作者的故事

《让我爱而不受感戴》(Let me Love and not be Respected)这首诗歌的作者是法兰西斯(St. Francis of Assisi 1182-1226)。法兰西斯于1182年出生于意大利 Assisi 山城，故后人以此名之。法兰西斯的父亲是名富商，自幼过着享乐的生活，少年时放荡不羁，组帮滋事，曾与人打斗而入狱；在他25岁时，因一场疾病而归向主，此后生命发生了极大的转变，并决心献身。他放弃了优越的生活，过着简朴助人的普通生活。他周济穷人，与农夫同工。法兰西斯常常在宁静的地方沉思默想、灵修祷告。有一次在一所破旧的教堂里祷告，他心中有声音说：“法兰西斯，你看，我的居所毁坏了，你把它修好。”他毅然从命，变卖他的所有，亲自动手修建教堂。他的父亲对于他突然的变化十分震怒，并因而取消了他的继承权。

有一天，法兰西斯在崇拜时，读到马太福音10章8-10节：“你们白白地得来，也要白白地舍去。腰袋里不要带金银铜钱。行路不要带口袋，不要带两件褂子，也不要带鞋和拐杖，因为工人得饮食是应当的。”他当即起身，决心以此作为他传道生活的准则，情愿贫穷受苦，也要按《圣经》所记，行走各地传扬福音。凡志愿加入者，都要矢誓守穷，拒绝荣华，恪守团规，两人一组出去传道，以劳力谋生。元朝来华传道的就是他们。

他对“贫穷”与“和平”的坚持，来源于他对《圣经》，尤其是耶稣教导的体会。法兰西斯曾对他的同伴们说：“一旦我们拥有什么，就极容易产生占有它们的欲望，甚至不惜借武力来保护它们和我们自己，这就是为什么会有许多争吵、战祸及法律诉讼的原因。这些事，使我们失去了造物主之爱，也使得邻舍反目成仇。对我们这小群人而言，我们已完全溶入‘不拥有世上任何短暂物质’的生活中。”他又说：“造物主已呼召我们，过着贫穷和一无所有的生活，为要施行他拯救的计划。他为我们与世界立约：‘我们给世界一个好榜样，世界供应我们所需。’让我们坚持这圣洁的贫穷，这是一条窄路，却是通向完全与永恒之福的保障。”

法兰西斯个性乐观开朗，酷爱自然，虽然他常常被疾病折磨，但从不忧愁或悲伤。他一生共写了六十多首诗歌，其中比较著名的诗歌是《主手所造》(All Creatures of Our God and King)，写于1225年夏，当时他已经病入膏肓，双目失明，但他仍能发出赞美的心声。



译者的故事

这首诗歌的歌词是倪柝声弟兄在1930年代译作于上海。这首短诗，无疑能够说出并代表倪柝声一生的事迹，为他的一生描出了一个缩影。倪柝声从不怜恤自己，他一生所思所想就是他所爱的主，和他主儿女的一切权益。一九五二年，倪柝声在香港，当时很多人都劝他不要再回去，但是他明知在前面是一个很重的十字架，他却甘心乐意地回上海为主作工，与弟兄姊妹一同受苦，迎接摆在他面前的苦难。他很清楚上帝为他所定的道路。他回大陆不久后即被捕，一九五六年夏，被控诉为资本家，判了十五年监禁。到了一九六七年四月，他服满了十五年徒刑，但他却遭遇到各种压力，被强迫否认他的上帝，或放弃他的信仰。然而，他对他的主由始至终都是至诚的，因他视主比他的自由更为宝贵。这样，他的刑期就再延长了五年，至终他并没有得着释放。一九七二年五月三十日，他在逝世前留下了一张纸在枕头下面，那是他在心脏病发作的极端痛苦中用非常颤抖的手，写在一张从笔记本上撕下来的纸上，上面写的是：“耶稣基督是上帝的儿子，为赎人的罪死在十字架上，第三天复活，这是宇宙中最伟大的事实。我信基督而死。”

真爱来自上帝

爱的原则在于付出、舍弃、无私，不求回报，甚至牺牲。（参考经文：弗 5：25；加 2：20；太 6：3-4；路 6：35）

这里所指的爱，原文是 Agape，亦即神圣的爱，崇高无尚的爱，有价值的爱，舍己的爱。按照我们人类的天性，决不可能生发出这种爱来，只有那是爱的上帝在我们里面运行（腓 2：13）。只有圣灵将上帝这样的舍己之爱浇灌在我们心中，我们拥有了这种 Agape 的爱时，才能如作者一般喊出：“让我爱而不受爱戴，让我事而不受赏赐，让我尽力而不被人记，让我受苦而不被人睹。”

生命的原则是失，而不是得

估量生命的价值是以失不是以得，不是我们得到多少，而是我们献上多少；不是我们能力多好，而是为别人舍去多少。正如林后 4：12 节所说：“这样看来，死是在我们身上发动，生却在你们身上发动。”只有这样，才能如歌词中所说：“只知倾酒，不知饮酒；只想擘饼，不想留饼；倒出生命来使人得幸福，舍弃安宁来使人得安舒。”

隐藏的原则

不显扬自己，有没药的经历，宁愿受苦来帮助别人。（参考经文：可 3：12；约 5：41，6：15；彼前 2：23；林前 6：7）基于此，才能“不受体恤，……宁可被负。”

忍受试炼的生活（雅 1：12；启 2：10；彼前 2：19-20 下；来 11：13 下；林后 4：12）

耶稣说：“你们要进窄门”，“若有人要跟从我，就当舍己”，“在世上你们有苦难”，他从未说过跟从他的人在世上会飞黄腾达、家财万贯，反而会有很多的苦难和艰难。但即使信仰之路崎岖难行，那些真正信从耶稣的人，必抱得胜的信心超越眼前这一切艰难和忧愁，对上帝的感恩和喜乐。有了这样的认定与心志，才能“愿意以血泪作为冠冕的代价，……好使近你的人得安适。”

追求主，直到路的终点（参考经文：来 12：1；提后 4：7；来 11：15-16；来 6：1；太 5：48；彼前 2：21）

四福音书中，描述犹大出卖主耶稣时，主是何等胸怀坦荡，处之泰然，毫无半句怨言，甚至对犹大说：“你所要做的快做吧。”我们这样奔跑，是有定向的，而且是竭力追求，为了得着基督（见腓 3：12）。有了这样的认识，才能达到那种豪迈坦荡，飘逸洒脱之意境，才能有那种心情与宣告：“我今不知前途究有多远，……时常被人辜负心不生怨。”

最后以祷告来结束（参考经文：启 7：17，21：4；林后 1：3-4）

在我们一生追求主的历程中，必定满了患难与困苦，自然也难免热泪满面。但是我们可以随时随地求主来擦干我们的眼泪，而且主也已应许必从我们眼中擦去一切的眼泪。不仅如此，更要体会，他是——也惟有他，是我们的安慰。因此我们要仰靠他，支取他的安慰，经历他是我们的安慰。尤有进者，让别人喜乐幸福，才是真正的喜乐幸福；求别人喜悦，才是喜悦的真谛。这样的人生才真正是爱（Agape）的人生，是神圣生命流露的人生，是与上帝性情有份的人生，是人性与神性联合的人生。

这是一本关于爱·真理·生命的杂志



网站: www.sostvcn.com

邮箱: sostvcall@sostvcn.com
sostvbjb@163.com(编辑部)

电话: 13804244366 15140501466