

第六十八章：不要失去能力

牧者：约尔

今天我要和大家分享：不要失去能力。生活中免不了有忧郁、受挫或生气的感受，也许是你的计划失败，也许是办公室有人得罪你，也许是1小时能做好的事却花了3小时。生活本来就有挫折、被人打断、遇到难相处的人，我们无法控制环境，却能控制自己的反应。

有人说：“人生有10%是环境，90%是你的反应。”我们应当天天积极，有盼望地期待神的恩典，但同时也要务实地知道，人生不如意事十之八九。如果你因为太忙碌而有压力，或为孩子不吃早餐很生气，或因为被得罪而感到受挫，这样就等于放弃你的力量。

我们受造是要有平静的心灵，当你心情平静、灵里喜乐、面带微笑，就会有力量，那是你的最佳状态。然而，现代人多半心态错误。他们认为若不能控制环境、确保凡事顺利就会不开心，那种想法太不实际。

我们必须改变心态：**就算遇到阻碍，我也不会不开心；就算计划不能奏效，我也不会不快乐；就算不是每个人都对我好，我也能享受人生。我已经下定决心，无论发生何事，我都要**

心平气和地享受这一天。

我很庆幸能领悟到，没有人能夺走我的喜乐，任何环境都无法夺走我们的平安，任何阻碍都无法夺走我们的热情，除非我们自动放弃。下一回，你想陷入愤怒或沮丧时，要问自己：这值得我亏耗心力吗？这人在电话中对我很不礼貌，但值得我为此放弃喜乐吗？同事在会议上故意冷落我，值得我为此心神不宁吗？

有些人没有应有的得胜，不是因为你无法得胜，而是因为你自动放弃。人生苦短，不要陷入烦躁与怒气的泥沼。你若让环境控制你的喜乐，那你总有理由沮丧，比如因为经济问题、股价下跌，所以我不开心。

别再放弃你的力量，神依然坐在宝座上。天堂的经济没有衰退，只要你亲近神，一切问题都会迎刃而解。我必须取消今年的度假计划，或我老板非常难相处，那个邻居让我好生气，我一直祷告求神改变他！

我学到的功课是，不要求神改变别人，除非你先说：“神哪，改变我。”就算那个邻居搬家，你若没有学会不让别人来夺走你的喜乐，还会有更多像他一样的邻居再搬进来，我们必

须先自我改变。

耶稣在约翰福音 14 章 27 节说：

「你们心里不要忧愁，也不要胆怯。」

这是我们必须做的选择，祂没有说：“我会改善你的环境，好让你开心。”事实上，祂说：“你不必让那些人来惹恼你，就算那些人没有改变，你也不必被他们激怒。只要你调整，改变生活态度，无论环境如何，你都能快乐。”

不要让他人、交通或各种挫折窃走你的喜乐，你要下定决心说：“虽然这孩子惹我生气，但我爱他，所以我要加以超越，不让情绪辖制我。这个暴躁的老板无端对我大发脾气，我不要让他破坏我的心情。”这样做就不会让力量流失，你要下定决心享受生命。

有位女士说，她先生有位家人非常顽固，常常用尖酸刻薄的话批评她。这对夫妻结婚不久，每一次家庭聚会，那个人就会说话激怒她，她就会心情不好，玩得很不开心。

到最后她甚至很不想参加家庭聚会，于是她告诉她先生：“你一定要去跟他说，他是你们家的人”。她期待丈夫说：“老婆，你说得对，他不应该这样对你说话，我去找他理论。”

她先生的反应恰恰相反，他说：“老婆，我爱你，可是我不能控制他。他有权利发表意见、说他想说的话，但你也有权利不生气。”

一开始她不明白，为何先生不支持她？几次之后，她开始很不高兴。如果他在这个房间，她就到另一个房间；如果他在屋外，她就待在屋内。她满脑子都在想着如何避开那个人。有一天她顿悟了。她了解到自己的力量正在流失，她让对方有机会阻碍她成为她应有的样式。

当你对别人的说法或行为不满，就是允许对方来控制你。当你说“你让我好生气”时，其实你是主动放弃了力量。对方一旦知道如何激怒你，或者什么样的言论会让你气翻，他们就知道只要他们在屋外，你就会待在屋内。如果你的反应陷入惯性，就会中了他们的计。

别人有权利说想说的话，做想做的事，只要那是合法的，**但我们也有权利不生气，我们也有权利视而不见。**

如果我们恼怒生气、对方在房间内我们就全身紧张，是因为我们太看重对方对我们的观感。他们对你的观感不能定义你的生命，他们对你的评价不能决定你的价值。

让那些评语从你左耳进、右耳出，他们有权利发表意见，你也有权利充耳不闻。我发现有些人自认人生的使命就是指出我们的过犯和缺失，他们随时都在批评和挑毛病，最喜欢激怒你，找理由证明你哪里不对。

你一定要加以超越，你不需要他们的认同，你不必获得他们的嘉许，置之不理并活出神赐给你的生命。摩西的亲人不喜欢他娶的太太，他们嫌对方不是犹太人，就开始批评摩西，甚至公开指责他，他们说：“我们不同意这门亲事。”但摩西心里很清楚自己做的决定没错，他不和他们争辩，也没有被激怒，甚至没有反击，依然是心平气和。

长话短说，后来那些批评他最厉害的人，最后都染上麻风病被迫与人隔离。我的意思是：不要每一句批评都加以响应，试图证明你是对的，只要坚持原则，让神为你争战。

我发现有些人根本不愿和我们和平相处，无论我们怎么说或怎么做，都无法说服他们同意、喜欢或接纳我们。即使你愿意改变、配合他们的要求，他们还是能挑出毛病来批评你。

你必须接受事实：无论你怎么努力，有些人就是爱找你麻烦。耶稣差遣门徒出去，吩咐他们进入别人家中时要向他们请安，祂说：“那家若不配得，你们所求的平安仍归你们”。换言之

之，你若尽力与人和睦，就算他们不领情，好消息是，平安就会回归你身上，你不但会拥有自己的平安，对方那份平安也归你。所以，只要你行事正直，当错误现象发生，神必看见，也会报答你。

有个人和朋友走在街上，他们要买报纸。他们走到街角的一家小店铺，里面的店员非常粗俗无礼。那个人进去买报纸，买好后就客气微笑地说：“祝你有愉快的一天。”他们离开后，他的朋友问：“那店员都这么无礼吗？”那人说：“每天都一样。”他问：“那你都这么客气吗？”他说：“每天都一样。”朋友被搞糊涂了，就问他为什么。那人说：“我已经决定不要让他破坏我一整天的心情。”他的意思是：我不要把决定的能力让给他。他有权利惹人厌、粗俗无礼，但我也权利保持快乐、和蔼可亲。

当你遇到心里有苦毒的人，千万别让自己沾上苦毒。你若降低水平，以冷淡无礼回报对方，那么你已经受到污染了。你一定要超越其上，成为解决办法，而不要成为问题，你要以善胜恶。有人对你不礼貌，你就祝福他们，笑着继续前进。耶稣说：

「温柔的人有福了，因为他们必承受地土。」

「温柔」似乎让人联想到软弱、害羞、保守、胆怯不已、无

法保护自己，只能任人欺负。那不是温柔，温柔不等于软弱，而是完全掌控力量。

温柔就像一匹被驯服的野马，这匹马仍然体魄强健、速度飞快，唯一不同的是：如今它能掌控力量。我们可以走到它身边，拍拍它的背，带着它散步甚至骑在它背上。但是可别被骗，它的力量和顽固依然没变，只是它已经学会控制。

你若是温柔的人，就不会一天到晚指正别人，你不会每一项批评都加以响应。就算有人批评你，你也不会放在心上。你也许有力量可以响应，但你认为时间太宝贵了，那只是一件小事，不值得你浪费力气。

你若是温柔的人，就不会想要向人证明你自己。就算有人羞辱你，用尖酸刻薄的话批评你，你也知道问题出在他们身上、不在你身上。你要洞悉对方真正的动机，他们一定是觉得你很厉害，才会想要贬抑你、控制你的力量。重要的不是我们的声音有多大，或我们指正了多少人，好“让你瞧瞧我的厉害”。

你如果和别人辩论、想要证明自己的观点，就会降低你的水平，不要掉入圈套。你是老鹰，老鹰不会浪费时间和乌鸦打

架，老鹰会飞到乌鸦飞不到的高度。我们难免会遇到乌鸦、鸡甚至是火鸡，没关系，他们飞不到你飞的高度。你可以向他们证明你是对的，你可以把他们痛骂一顿，情绪告诉你：“不要怕，给他们好看，讨回公道”。

听听保罗对提摩太的劝告：“凡事谨慎，忍受苦难”。他的意思是：不要放弃你的力量，要控制你的力量。

有这么一个人，他独自在乡下一家小餐厅吃汉堡。这时一群飞车党走进来，个个高大魁梧、满脸横肉。其中一个为了证明自己是老大，他就走到他面前，把他的汉堡打到地上，拿起他的杯子，把水倒在他头上，然后又故意说：“对不起，我不是故意的。”目的就是要挑衅。

那个人态度冷静地拿起餐巾，擦掉身上的水，站起来走出餐厅。那个飞车党摇摇头对服务生说：“一点都不像个男人。”服务生说：“他似乎也不太会开车，他刚刚开车辗过 12 辆摩托车。”这叫作控制力量。

我还在跟维多利亚交往时，当时我才 20 出头。有一天半夜，我开车从她家要回我家，我开的是一辆高级跑车，保养得非常好，没有任何刮痕。我开到十字路口准备停下来，我左手

边有一辆车和我同方向，我还没停下来灯就变了，于是我就不必停下来。

这时左边那辆车打算右转，我车子一往前，他刚好就撞到我的车子后面，我整辆车开始打转。等到车停下来后，我下车查看，知道错不在我。我是很随和的人，不太容易生气。我看到车子后面全毁了，这时那个人也下车了。当时天色很暗，不过我看得出来他大约 50 几岁，他开始大发雷霆、满口脏话：“年轻人，你应该好好去学开车，我被你气死了”。我心想：“应该生气的人是我，是他转错车道的”。

我们俩的距离大约 30 码，他怒气冲冲地跑过来好像准备要打架，我第一个念头就是：“你想尝尝我的拳头吗？”你们都晓得我只是虚张声势，第二个念头比较现实：他的块头好大。他走到 15 码远的地方时，我才发现他几乎是我两倍大。

突然间我醒悟过来，这场仗不值得打。我就跑到车子的另一边。“约尔，你怎么那么胆小？”不是胆小，我只是不想死。你要接受事实，有些人就是不想跟你和平相处，他们不想了解你的看法，你最好别计较、继续往前。

就算你能赢，也要自问：值得吗？结果是什么？就算我把他撂倒，让他见识我的厉害，了不起吗？我根本不认识他，我

才见过他 10 分钟，不值得。我决定不要把我的力量、喜乐和平安让渡给他。人生有太多事值得争取，不必卷入这种不必要的事。

有些人太容易动怒，你让太多事夺走你的喜乐。交通、天气、无礼的售货员、粗心的接待人员……不要年年如此，划清界线说：“够了，我不要再流失力量，我要凡事谨慎，忍受苦难。”

有个人搭出租车准备去开会，他们走在支线上，突然有一辆车从旁边开进来，出租车紧急刹车偏进旁边车道，差一点就撞到那辆车。那辆车子的驾驶员就摇下车窗猛按喇叭，大声咆哮，握紧拳头，他非常生气。

出租车驾驶员却是面露笑容对他挥挥手，然后继续往前走。后座的客人觉得不可思议，就对他说：“那人差点把你的车子撞烂，我们俩差点就要送医院，你竟然没有回骂他，你怎么那么冷静？”出租车司机说：“因为我已经学会垃圾车法则。”

他说，许多人就像大型垃圾车，整天装满挫折、失望、愤怒，等到垃圾装满后，就需要找个地方倒垃圾。有时刚好就倒在

你身上，所以不要太在意，他并非冲着你来的，只要笑一笑、挥挥手，祝福他们就好了。成功的人不会让垃圾车破坏他们的心情。

如果有人倒垃圾在你身上，不要懊恼、不要生气、不要激动，否则到最后就变成你在装垃圾，你最后还得把垃圾倒在别人身上，不要掀开你的盖子。有时我们需要装个不锈钢盖，别人倒出太多毒素、批评、坏消息和愤怒，盖子要盖紧。我们不能阻止别人倒垃圾，但只要我们把盖子盖紧，就不会受影响。

“911”事件后，某地方电视台邀我上新闻节目，我必须在星期一早上六点半到达现场。星期天忙了一整天，我已经有点累了，那时天还未亮，天气非常冷，还在下雨。我不想去，但既然跟人家约好，只好还是出门。他们叫我把车子停在节目来宾专属车位，我就把车子停在那里。

我一下车就看到一位女士跑过来，她是保全人员。她的表情好像我犯了滔天大罪，她的态度很不客气，可以说是非常没礼貌。她说：“先生，你在做什么？你不可以停在这里，这是特别来宾的专属车位。”我很想说：“小姐，没有人比我更特别了。”但我必须勒住舌头，我说：“女士，我是来上

节目的，他们说可以停在这里。”她说：“别听他们乱说，这里归我管，你要把车子停在外面。”

我只好回到车上，可是怎样也找不到停车位，最后只好停在附近，距离有点远。当时又在下雨，我手上没有雨伞。当我跑向电视台时，边跑边想：“怎么可以这样？我一定要在他们面前数落那位女士，我一定要让她好看”。

我差一点就失去控制的力量，后来我进了电视台就把这件事忘了。几个钟头后节目结束了，我从里面走出来。这时天已经亮了，我身上穿着西装。看到我走出来时，那个女保全仿佛换了一个人，她说：“欧斯汀牧师，早知道是你，我就会让你把车停在这里。”我很庆幸刚才勒住舌头。

她接着问：“你有没有时间，为我祷告？”我很想说：“如果不必走那么远，我会非常乐意。”

我们必须下定决心，不要接收别人的垃圾，就算他们把垃圾倒出来，我们也不必接收过来，把你的盖子盖紧。有人说：“水壶小，烧开水最快。”看一个人为什么生气，就能判断他的心胸有多宽阔。

你的情绪不是受环境控制，就是受你的品格掌控。若有人得

罪你，情绪会告诉你：以牙还牙，以眼还眼。这不需要什么操练，就像野马一样，只要让情绪发出来就行了。但你若能控制力量，你若有成熟的性格，就会知道：我不要跟他们计较，我不要毁在他们手里。

我还有地方要去，还有目标要完成，还有梦想要实现，不必为了芝麻小事浪费你的时间和心力，唯有磨难能雕塑品格。当我们行事正直却遭错待，这就是品格的雕塑。所以有些人品格不够刚强，因为随从自己的感觉是最容易的事。

当有人得罪我们，要被激怒是很容易的，以牙还牙是很容易的，不需要努力。但唯有成熟的人才不会动怒，不让心情被破坏。当我们想口出恶言时，需要自我约束才能勒住舌头。需要有深度的品格才能说：“他们想要让我难堪，那是不对的。可是没关系，我还是要坚持原则，知道神在为我争战，同时我要继续享受人生。”

我发现只要我们愿意，总会有人来窃走我们的喜乐。不是自家人激怒你，就是邻居；不是邻居就是同事；不是同事就是没礼貌的售货人员，或高速公路上的龟速车，或在电影院大哭的小孩，或在晚餐时间打电话来做电话营销的人。

到处都有这种人，躲也躲不掉。下次有人得罪你时，把它当作磨炼品格的机会，只要说：谢谢，我会凡事谨慎，忍受苦难！这样你就通过考验了。当你的性格日渐成熟，神就赐给你更大的福分，

这就是约翰三书 2 节的应许：

「神愿你凡事兴盛、身体健壮，」

底下这句话是关键：

「正如你的灵魂兴盛一样。」

灵魂就是我们的思想、意志和情绪，也就是当我们学会控制情绪、思想和行动。当我们磨炼性格，神就给我们更大的恩惠；反之，我们若不愿磨炼性格，我们的高度就会受限。

高升是从神而来，神不让一些人高升、不让他们受重用，乃因祂知道他们不会有好榜样，他们会大发雷霆、错待他人，神的作为就会受限。

我们若专心磨炼性格，学习在困境中行事正直、不跟别人计较，不因日常的挫败而消沉，我们若能超越这一切，神在我们身上的作为就不会受限。

别让同样的人和同样的环境，窃走你往后 20 年的喜乐，不要

流失你的力量，把盖子盖紧。若有人想把垃圾倒在你身上，记得面带微笑、挥挥手、继续往前，不要接收对方的毒素，要像老鹰一样超越其上。

今年我们要用更坚定的决心，决定让生命更丰盛。我们不该活在挫败、沮丧、愤怒当中，我们应该充满喜乐、充满平安、充满得胜。你若学会控制力量、专心磨炼品格，你不但能更享受人生，神也会大大倾注福分和恩典，你必日益高升，你必活出神预备的得胜生命。阿们！各位都领受祝福了吗？

节目结束前，我们要给大家机会接受耶稣成为你的主。请与我一起开口祷告，请说：“主耶稣，我要为罪悔改，求你进入我的心，成为我的救主与一生的主。”

朋友，如果你做这样的祷告，我们相信你已经重生。找一间教导圣经真理的教会，将神摆在首位，祂必带你到你意想不到的境界。阿们！