

《创世记》26 如何喜乐，过没有负面情绪的生活！



《读出恩典---创世记》

26 如何喜乐，过没有负面情绪的生活！

牧者---陈牧

读出恩典，让我们每天一起读经，看到神的荣耀，领受神的恩典，沉浸在神的爱里。

上一次我们讲到了创世记3章的9到13节，亚当和夏娃吃了分别善恶树的果实，我们讲到这行为本身不是问题的关键，神完全可以原谅他们的行为，也可以逆转他们的行为。真正的问题永远不在于行为，而在于亚当和夏娃的心。

亚当和夏娃本来生活在一个完美的世界里，两个人充满纯真的喜乐，无条件的信靠神，跟随神，没有罪和过犯的概念，没有邪恶的意识和行为。直到他们听信了撒旦的谎言，吃了禁果，他们开始质疑神的话，质疑神的美善，质疑神的公义，他们成为了神的怀疑者。

如果一个人怀疑神，他最终的结果就是自以为义。靠自己的努力，靠自己的聪明，靠自己的行为，靠自己编织出来的偶像。他们失去了对神的信心，也不再用神的眼光看自己，看对方，他们突然发现，原来自己是这么的软弱，原来世界是这么的危险丛生。于是，羞耻、恐惧、抱怨、不安全感，种种负面的情绪纷至沓来。

负面情绪不但是堕落的结果，也是很多错误甚至邪恶的行为的源头。有的人为了减轻自己的羞耻，去贬低打压别人；有

的人因为自己恐惧，就以保护自己的名义去伤害别人；有的人为了自己的安全感，不择手段地捞钱，捞地位，捞权力。有多少邪恶和过犯，就这样进入了这个世界。所以，负面情绪，既是症状，也是传染源。它是魔鬼的武器，让我们自私，让我们冲动，让邪恶进入了整个社会。

这就是为什么，神希望我们喜乐。在腓立比书中，保罗反复强调喜乐的重要性。有一次，他甚至有点着急地说：

腓立比书 4:4 当代译本

「你们要靠主常常喜乐！我再说一遍，你们要喜乐！」

圣经中记载的耶稣最长的一篇讲道，是耶稣在上十字架的前夜，给门徒们上的最后一课，在总结这篇讲道的中心思想的时候，耶稣说：

约翰福音 15:11 新译本

「“我把这些事告诉了你们，好让我的喜乐存在你们心里，并且使你们的喜乐满溢。”」

耶稣说，我讲了这么多，如果其他的事情你们没记住，**至少要记住这一点，就是你们要把我的喜乐留在心里。**基督徒并不是要像和尚一样过清心寡欲的生活，恰恰相反，耶稣要我们充满喜乐，要我们幸福，要我们蒙福。

中文圣经喜欢用一些很大的词，让人误解。有些人以为喜乐是一种正常人没办法经历的情绪。一种只有保罗这种圣者才能拥有的情绪。其实，在原文中，喜乐就是快乐，就是高兴，就是开心。翻译成英文，就是简单的 joy。

所以，耶稣跟快乐并不矛盾，神跟开心并不矛盾，基督徒的生活跟高兴并不矛盾。相反，耶稣要我们充满快乐，甚至还要满溢出来。

告诉你身边的弟兄姐妹，我的心情已经好了，因为有你在我身边。如果你身边没有其他弟兄姐妹，告诉自己，我听讲道不是为了找难受，我听讲道不是为了让自己不开心，我听讲道是为了让自己喜乐。

所以，我希望读出恩典能让你笑，虽然有时候我也知道自己的笑话有点儿冷。我想如果我要一直写下去的话，总得有点乐趣，总得感觉到喜乐。其实，任何事都是一样，如果你没有喜乐，你就没办法坚持。

希伯来书的作者在写耶稣坚持上十字架的时候，他写道，

希伯来书 12:2 和合本

「仰望为我们信心创始成终的耶稣（或译：仰望那将真道创始成终的耶稣）。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。」

大家都知道，耶稣在客西马尼园跟天父说：求你撤去这杯。

马可福音 14:36 当代译本

「然而，愿你的旨意成就，而非我的意愿。」

耶稣的意愿是不想忍受十字架的痛苦。但是，希伯来书说，因为有喜乐摆在祂前面，就让祂能义无反顾的忍受这苦难。你没办法年复一年的坚持你的婚姻，如果你不能在婚姻中找到快乐的话。所以，我希望可以办一个能给人快乐的教会。如果我希望你们坚持来这个教会，你得能在教会里找到乐趣，你得在周三就盼着周日到教会去开心一下，高兴一下。耶稣告诉我们，我们的快乐应该满溢出来。

很多牧师不太在乎听他们讲道的人的情绪，他们把讲述神的律法，讲述生活的准则当作一个任务去完成。有一次，有个牧师问我，情绪跟神有什么关系？我倒想请教他，假如信神不能改变你对生活的感受，那你真的信神吗？假如信耶稣不能给你带来美好心情，那你真的信耶稣吗？

情绪真的太重要了。在负面的情绪下，你可能会做一些很不理智，甚至跟你想达到的目的南辕北辙的事。你可能会犯一

些错误，让你在后面 18 年里都为了这个错误祈求宽恕。箴言说：

箴言 4:18 和合本

「义人的道路好像黎明的光，越照越明，直至正午。」

说明信耶稣的人内心会充满阳光。箴言说，神会照亮义人的道路，不是照亮义人的终点。这说明喜悦的心情要充满整个过程，你不是要到了终点才快乐，而是一路越来越快乐。

相反，

箴言 4:19 新译本

「恶人的道路幽暗，他们不知道自己因为什么跌倒。」

原文说恶人的道路笼罩在深深的黑暗之中，恶人每天充满负面的情绪。因为他们被魔鬼辖制，是罪的奴隶，负面情绪就是魔鬼辖制他们的武器。

但是注意，经上说的是恶人的道路充满黑暗。你虽然是被耶稣宝血洗净的义人，但也可能走到错误的道路上去，离耶稣的喜乐越来越远。如果你每天都被负面情绪侵扰，缺少快乐，那你可能就在走恶人的道路。

接下来，箴言语重心长的写道，

箴言 4:20-22 新译本

「我儿，要留心听我的话，侧耳听我所说的。不可让它们离开你的眼目，要谨记在你的心中。因为得着它们就是得着生命，整个人也得着医治。」

我们的神是完全的神，祂不止要给你灵里面的亮光，祂要让你的身体也没有疾病。祂要让你的身体、思想、情绪、面部表情，全部都充满快乐。当祂的话语触及你的灵魂的时候，祂要喜乐遍布你的每一个部分。

下一节是我认为所有箴言中最重要的一句话，

箴言 4:23 和合本

「你要保守你心，胜过保守一切（或译：你要切切保守你心），因为一生的果效是由心发出。」

世界教我们保守我们的钱胜过保守一切，或者保守我们的身体胜过保守一切。我们经常保守一切胜于保守我们的心。

我还不是说那些爱财如命的人，我还不是说那些自私自利，不择手段的人。比如说，我们中有些人太注重营养了，每天让吃什么东西影响我们的心情。有人每天计算自己吃了多少

卡路里，吃了多少胆固醇。但是我们是不是计算我们每天笑了多少次，我们每天有多少暖心的瞬间？我们不让自己吃淀粉，但是我们让牢骚进入我们的心。比起淀粉来，牢骚对我们的毒害不是大得多吗？因为一生的果效都是由心发出的。

我们到海边会涂防晒霜。我们会用 SPF30 来保护我们的皮肤，但是，我们不会给我们的情绪涂防晒霜。像深圳这样的天气，我见过有人在欢乐海岸的商场门口给孩子涂防晒霜，生怕从商场走到电影院的路上孩子被晒伤了。

有一次，一个明星跟我说，现在的饭圈文化激烈到他们要担心自己的人身安全的地步。他们会花几十万、上百万雇保镖，装最先进的报警器。但是，他们却每天打开手机去看网络上所有那些骂自己、黑自己的言论。他自己说，这就等于是那些雇保镖，装报警器的钱都打水漂了，因为你打开大门让他们进来。你没有让他们进你的家，你让他们直接进到你心里。

但这样做的不光是明星，我们每个人都会在一些地方，特别注意自我保护。但是我们随随便便就让别人影响我们的情绪，我们还经常在自己的脑子里胡思乱想，然后我们问自己，

我为什么不喜乐，我为什么这么自私，我为什么这么容易情绪失控，我为什么这么容易发怒，我为什么这么敏感，我为什么没办法开心，我为什么总嫌自己赚的不够多，因为你让他们进到你的心里，你没有保守，没有防护。找到一个弟兄姐妹告诉他要保护自己的情绪，要保护真正重要的东西。

我们现在有手环可以告诉我们血压、心跳，告诉我们心脏是不是健康。但是我希望我们能有个手环可以监控我们的另一个心，监控箴言 4 章 23 节讲的心，**那颗神让我们保守胜过保守一切的心。**

保守你的那颗心，那颗让你有时候控制不住做傻事的心，那颗让你听信你应该怀疑的，怀疑你应该信靠的，那颗让你经常责备自己、告诉自己要担心这个、担心那个的心，那颗让你有时候想躺平了什么都不干，但其实神在呼召你起来战斗的心，我希望有个设备可以让我监控那颗心。

让我来读一篇心理学论文给大家听。它说，心本来是身体的核心器官，但是我们通常也用心这个词来描述精神领域的核心器官。它决定着一个人的基本取向，包括他的欲求，情绪和态度。这就是箴言里说的心。这论文接着说，恰当的话语

进入人心，经常有给予生命和治愈的作用，所以我们要保护我们的心，因为心真的就是生命涌流出来的地方。心经常被刻画成一个水源，从里面喷发出生命来。

科学虽然有时候有点晚，但最终还是能证明圣经中的真理。圣经说，一生的果效都是由心发出。你不能什么垃圾都往心里放，你不能什么人都放在心上，你不能相信你自己所有的想法。

你知道吗？你的思想里有很多魔鬼的谎言。你会把别人一句无心的话翻译成一句伤害你的话，你会把自己本来挺好的身材，看成是你心目中那个人不喜欢你的原因。所以箴言 4 章 20 节说，孩子，你要听我说的话，侧耳听我所说的。你要关注我跟你说什么，多于你自己对自己说什么。你要用神的话语保守你的心。

我知道你喷防蚊水，但是你有没有保守你的心？我知道你的车有保险，但是你有没有保守你的心？亲爱的弟兄姐妹请注意，我要告诉你一个真理，就像买汽车保险一样，你要保护一件东西之前，你得先拥有它。

你要想保守你的心，你必须拥有你的情绪。我们经常把我们的情绪的所有权交给别人。比如，他真的把我气坏了。就好像你的情绪是他的东西，他想怎么就怎么。我建议你不如说，我生气了，我没控制住我的情绪，我让他说的话影响了我一整天。

不要说，他们破坏了我的心情。他们只是给你一个选择坏心情的理由。不要说，我跟他分手是因为他不能让我幸福。什么时候你的幸福成为了另一个人的工作了？当你把控制自己情绪的权力交给另一个人的时候，你就把自己关进了一个监狱，然后等着另一个人带着钥匙来救你。那是一个很糟糕的地方，千万别去。

你不能保守不属于你的东西。如果你不信，你在你邻居的房门上装一把锁试试。但是我们经常把我们的情绪交给别人去控制。耶稣说，你如果在我里面，我的喜乐就在你里面。箴言说，你要保守你的心。你的快乐，是你的责任。箴言不是教你去让你妈妈保守你的心；箴言不是教你去嫁一个老公来保守你的心；箴言不是教你去交一些朋友来保守你的心。你要保守你的心，你的心是神给你的礼物，是你生命中一切果效的源头，你需要真正拥有它。

不要说他们把我吓倒了，说我吓倒了自己，但是现在我决定鼓励我自己去面对挑战，因为我的情绪由我做主。我是我情绪的主人，我的情绪不是我的主人。

让我来打个比方，我发表读出恩典之前，用我的手机录音，我是这手机的主人。但是，如果我的讲道不受欢迎，我就去怪我的手机，你会不会觉得很荒谬？如果我跟我的手机开个会，问我的手机，下一篇我应该讲什么，你会不会觉得我有神经病？我的手机只能给我，我输入进去的东西。我拥有我的手机，我的手机不拥有我。它只能给我，我给它的东西。

但是总有人做这样的事，每天早晨向自己拥有的东西请示。他问自己的情绪，今天会过得怎么样？今天是个晴天还是个下雨天？今天我会开心吗？今天我会温柔吗？今天我们会努力吗？今天我们会把该做的事情做完吗？是你拥有你的情绪，还是你的情绪拥有你？

你要反过来告诉你的情绪应该怎样，你做决定，你敲键盘，你录音，你指挥你的情绪，你来做主。

你要做主，你是主人。

亲爱的弟兄姐妹，你可能注意到了，我这篇讲道跟上一篇中间隔了好几天。因为我卡了好几天，不知道怎么写。

当神让我讲这篇内容的时候，我觉得简直不可思议。因为我自己就是一个很情绪化的人。所以，当神让我讲这一篇道的时候，我以为神按错了按钮，把祂的道下载到了错误的造物的脑子里面。

我问神，我这么情绪化，你想让我告诉别人怎么控制他们的情绪？神说，你讲这篇道再合适不过了，因为我不是想让你教他们怎么样杜绝负面情绪，我希望你教他们的是，当他们陷入了负面情绪之后，怎么样把自己从负面情绪里摆脱出来。在负面情绪变成负面决定之前，在负面情绪变成负面生活之前，在负面情绪变成负面关系之前。

然后，神让我去研究大卫。原来大卫是一个非常情绪化的人。能写那么多诗篇的人，估计都跟李白一样，很情绪化。大卫有时候用这样的诗句开头：神啊，你为什么离我这么远？他会说，什么时候我才能再看见你的脸？他会说，你要摒弃我到什么时候呢？然后，大卫会从不开心到生气，他想到他的敌人，就说：有很多敌人起来反对我，神啊，你赶快用石头

砸他们的头，抓起他们的婴儿摔到磐石上。这家伙，他需要吃点安定。

但是，让我们敬爱大卫的是，因为他当时没有药，他选择了去拥有他的情绪。他不是去掩盖他的情绪，他从一开始就拥有他的情绪。他说，你知道吗？我今天就是不开心。你知道吗？我今天感觉特别不好。你知道吗？我今天看什么事情都不顺眼。我就是高兴不起来。我就是没法对神感恩。但是，他不是这样就算了，他拥有这些情绪。一旦他拥有了这些情绪，他就可以控制这些情绪。

所以， he 可以从：我的心啊，你为什么沮丧？ 变成：我还要赞美祂，我的救主，我的神！

大卫说我不开心，这是我的情绪。我不想鼓掌，我不想高举双手敬拜，我不想冲别人微笑。我心情沮丧。但是大卫质问他的情绪，他知道他的情绪应该服从他，当他发现他拥有的东西没有按照他的想法去工作的时候，他问自己，为什么在我里面这么不安？

这就是关键，不是在我周围发生的事，而是在我里面的情绪让我沮丧。这情绪是我的，我要做主。我要做我心情的主，我要做我态度的主，然后，他就像汪峰唱的一样，他摇摆。

他的一天从沮丧开始，但是你一天的开始，不一定要变成你一天的结尾。你的态度的开始，不一定要变成你态度的结尾。你生命故事的开始，不一定要变成你生命故事的结局。

大卫说，我沮丧、我抑郁、我难受、我绝望，但是我要对我的灵魂宣告，因为如果你拥有一件东西，你就可以让它做你想让它做的事。大卫说，**我要仰望上帝，因为我还要赞美祂，我的救主，我的神。**

亲爱的弟兄姐妹，让我们跟大卫一起来欢呼，让我们跟大卫一起来赞美神。你拥有你的情绪，你告诉它，神是美善的，神真的非常非常爱我，神对我真的很好很好。赞美神！从灵魂深处赞美神！

我不一定能控制我周围的环境，但是我能控制我里面的。那在我里面的，要敬拜赞美神！如果你的态度是你环境的副产品，你的情绪总是会失控。但是如果你的态度是神的心意的结果，你就可以永远保持喜乐。因为神对你的心意一直都是美好的。大卫面对着似乎不可战胜的歌利亚，只有几颗小石子，但是他在内心赞美耶和华，神就为他翻转他的生命！

赞不赞美神，是你的决定。你可以决定为了 10 年前受到的伤害继续难受，或者你可以决定 10 年已经太久了。你不想陷在怨恨里，你不想陷在难受里，你不想陷在后悔里，你要摆脱你的情绪，你要挑战你的情绪，你要拒绝你的情绪。请跟大卫一起说，我还要赞美祂，我还要赞美祂！

你怎么才能保守你的心？你要拥有你的情绪，然后你要改变你的焦点，不要聚焦在你的环境上。箴言说的不是，保守你爱人的心，不是保守你老板的心。那是神的工作，你的工作是保守你的心改变你的焦点。所以，在 20 节，

箴言说，「你要留心听我的话。你要转向属灵的真实。」

你的态度反应了你留心听什么。反过来说就是，你的坏心情反应了你的焦点是什么，就像彼得在风暴中表现的那样。有一次在风暴中，彼得从船上走到水面，走向耶稣。彼得有时候真的很酷。他离开一条可能会带着他下沉的船，走向维系他生命的救主。当他正超越他的环境行走的时候，他突然想起来，我不应该能做到这样啊。经文说，他下船之前风暴就在肆虐，他走在水上，风暴还在肆虐。所以，环境并没有改

变。但是当彼得失去了焦点，他就摔倒了。你的情绪就是你思想的焦点的结果。

当你被环境影响，不再聚焦于神给你的祝福的时候，不再聚焦于神让你做的事情的时候，当你让生活打破你对神的专注，你的心情就会沉下去。当彼得聚焦在创造了风浪的耶稣身上时，他就可以战胜风浪。但是，当他聚焦在想要吞没他的风浪上时，他就开始下沉。你的情绪，你的心情，你的态度是你聚焦的结果。所以，箴言接着说，你的「眼睛要正视前方，双目要向前直看。」（箴言 4:25 当代译本）

有些人太关注过去，失去了度过今天的力量；有些人对未来焦虑，没法做神让他今天做的，能帮他解决未来问题的事。箴言说，你要正视前方，你要聚焦你的眼前。不是回看过去，也不是去猜想未来。

耶稣说：

约翰福音 15:11 新译本

「“我把这些事告诉了你们，好让我的喜乐存在你们心里，并且使你们的喜乐满溢。”」

耶稣要把祂的喜乐放在你的心里，但是魔鬼不断的把各种各样的搅扰放进你的环境。也许是你的家人突然说了一句什么话，也许是你的老师批评了你，也许是你的想法没有被老公尊重，也许是财务风暴，也许是疾病症状，记住它们都是假象，想要侵入你的心。聚焦耶稣，保守住祂的喜乐，你的喜乐就会满溢出来。

亲爱的弟兄姐妹，我要为你祷告。神要让你过充满欢乐的生活。你要做的就是聚焦于祂。聚焦神本身就是祝福，感谢神本身就是祝福。保守你的心，你就不受亚当的堕落的影响，神依然像在伊甸园一样照看你，神依然会给你美好的，无忧无虑的生活。聚焦于祂，你就会走进祂的命定，活出平安、喜乐、健康、富足的生命。祷告奉耶稣基督得胜的名。阿门！