



懂得说“不”

牧者：约尔

愿神赐福你，很高兴能见到你。大家一起来宣告：这是我的圣经，它定义我的生命，我从祂领受应许，得着能力。今天我要领受神的话语，我大胆宣告：我的心是警醒的、敞开的，我将不再一样，奉耶稣的名。愿神赐福你！

今天我要谈的主题是：懂得说“不”。

要发挥潜能，就必须对梦想说“好”，对神的应许说“好”，对对的人说“好”，非常重要。但若只会说“好”，是不够的。你对什么说“不”，跟你对什么说“好”，同样影响重大。说“好”通常较容易，是阻力最小的路。但若不学会说“不”，永远看不到那些更大的“好”。

“不”是很有力量的。对妥协说“不”，对讨好人说“不”，对干扰说“不”。说“不”需要纪律，不会被情绪主宰，不是天生就会的。肉体想任意而为，大多数人都很会说“好”：“要不要熬夜看电视？”——“那很有趣。”“要不要去逛街？别写功课了。”——“好，走吧。”“要不要吃第三杯巧克力冰淇淋？”——“好。”根本不用问。

我们的肉体与灵之间有一场争战，肉体想要轻松舒服，想要立刻有满足感。箴言说：

箴言 25:28 和合本

「人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑，没有墙垣。」

在那个年代，一座城的城墙毁坏时，敌人可以轻易进来，为所欲为。为什么都说“好”？没有节制，没有纪律，城墙就是毁坏的，毫无防御，没有保护。我们是自己的最大敌人。我们对冒犯说“好”，他们伤害我；对妥协说“好”，朋友拖垮我；对平庸说“好”，上班迟到。你能拥有全世界的才华和机会，但若没有节制，对不该做的事没有说“不”的纪律，就无法实现命定。

你可能很想骂回去——店员态度差，邻居冒犯你。你的肉体血气会说：“给他一点颜色瞧瞧，咬回去。”随波逐流很容易。但你说“这主意真不错”——感谢主，你要查验每一个想法。必须分辨圣灵微小的声音和肉体大声又愤怒的声音。要安静，聆听神在说什么。不要让血气、属肉体的欲望主宰人生。你能够掌管你的“好”与“不”。

人很容易对血气的事说“好”，换个方式学习“不”的力量：对争辩、凡事顺我意说“不”；对毒害心灵的事物说“不”；对同侪压力或要你妥协的人说“不”。每个“不”都领你到更好的“好”，其实是你实现命定的必要条件。

摩西出生在希伯来家庭，却是由埃及法老的女儿抚养长大。他在王宫成长，拥有影响力。他年轻时看见埃及人压迫希伯来人，奴役他们，恶待他们，内心便涌出一股感动，他知道那是错的。圣经说：“摩西不肯称为法老女儿之子。”他宁可和神的百姓同受苦。他什么都有——财富、权势、享福。有声音对他说：“你别惹是生非。”但他勇敢说“不”：“我对安逸说‘不’，我不会袖手旁观，看家人受苦妥协。”他拒绝同流合污，多大的勇气，这很不容易。

若想要完成命定，就要面对这种时刻。你得站稳脚步，拒绝以次的为满足，拒绝那些阻碍你家族的隐癖，拒绝像别人一样愤世嫉俗，拒绝那些毒害你生命的受伤感与不饶恕。摩西年轻时若没有说“不”，永远看不到更大的“好”。要是她留在舒适的王宫，心想“实在很享受”——上好的敌人，没那个“不”，他永远不会带以色列人出埃及，看不到红海分

开，敌人被海水淹没。“不”或许困难，却带你走向超乎想象的“好”。

圣经说：希伯来书 12:11 和合本

「凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦，后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。」

我们往往只看到眼前的“要”。对坏影响的朋友说“不”很难，我习惯了。你跟摩西一样，你要顺从肉体还是圣灵呢？神不是要苦待你，是因为祂为你的未来预备了更大的“好”，但你得说“不”才能达到那个“好”。早起运动很难，不吃那些不健康的食物很难，约束自己的口舌很难，不去看那些东西很难。

你要知道：遵守纪律的辛苦比懊悔的痛苦轻多了。纪律的辛苦只有几斤重，懊悔的痛苦有几吨重。要做你不想做的事，需要勇气，但辛苦比事后回头看说“我本该拯救以色列人”轻多了。神预备了那些大“好”，我本应该更上一层楼，只因没拒绝损害我的事，没学会说“不”。我们太在意现在的辛苦，我们需要有远见。

摩西离开王宫后并不好过，但后来当他看见 200 万以色列人走出埃及，脱离了世代的奴役时，内心绝不会说：“真后悔当初说了‘不’，我做错选择了。”若不对某些事物说“不”，就看不到更大的“好”。这些事可能很好，住在王宫没有不对，但他觉得不该只是这样。他的命定是拯救百姓。你现在若愿忍受辛苦，时候到了回头看，会觉得很值得——看见神带你出埃及，比庆幸说了“不”更多。

多年前，我受邀与广播公司的几位主管见面，他们请我做一個每周一小时的节目，在频道上播出。我感到很荣幸，是个好机会，但又觉得不对劲。我没做过广播，感觉神开了门，但不知为何，我没有平安。我告诉他们：“我很感恩，但我必须婉拒。”两年后，他们又约我见面。那位主管说：“你之前不想做每周一小时的节目，要是给你专属频道，全部都给你呢？”我说：“听起来很棒。”当初我若没有对那件好事说“不”，就看不见更大的“好”。

要相信里面的感动，神要在你生命中做的比你的计划更大。祂会用微小的声音说话，一种不安、不对劲，因为神知道祂在做什么，祂看得到全貌。有时你必须对你感到舒服的事说“不”——并非坏事，但神对你有更高的呼召。祂即将带你

进入更大的“好”，但祂要你先提升。要对一直看电视、一直滑手机说“不”；对喜欢跟人争竞、比较、想跟得上潮流、出风头说“不”。你不能再一直原地踏步了。对否定自己、觉得自卑、不够好、没有魅力说“不”。你要像摩西一样站稳脚步，拒绝那样生活，别因为错误的自我眼光让仇敌偷走命定。

今天你有需要说“不”的事情吗？你心里很清楚，神在对你说话。你一直拖延说：“再说吧，我不想让自己那么辛苦。”你拖得越久，只会越困难。神有恩典让你去做明知该做的事，神在向你的生命吹气，赐你能力去做困难的事。你正在恩典期间，所以你今天会听到这篇信息。不要错过了。你今天对什么说“不”，将为你开门，迎向更大的“好”。

约瑟就是这样。他的哥哥嫉妒他，把他卖到埃及，他就在波提乏的家管理家务。波提乏的妻子喜欢约瑟，想勾引他。波提乏不在家时，她就去对约瑟示好，表明她的意思。但约瑟是个有品格且正直的人。

当神对你有大计划时，你的人生一定会被考验——你是否能承担更大的影响力、更多的资源。许多人就卡在这里，因为

不会说“不”。他们想要立刻满足，顺从肉体，却不知道这些事拦阻了神所预备更大的喜乐。

约瑟当时独自在家，波提乏不在，只有她——还勾引他的妻子。约瑟已经够失望了，人生对他很不公平，他是被迫才来到异乡，大可快乐一下。但约瑟明白：神要公开赐福前，我们必须先在私下得胜。在无人看见时，你怎么行事，就决定神能信任你多少。他知道，也许没人在看，但神在看。他是至高者，高升并非从人来，乃是从神来。

保罗对提摩太说要“逃避试探”。不要无所谓，以为自己胜得过、我很刚强、不会妥协。心灵固然愿意，肉体却软弱。你若已婚，有人对你有意思，要保持距离。也许你们一起工作，你要保持距离——他搭电梯，你走楼梯；他走前门，你走后门；他早进来，你晚下班。别给自己找麻烦。圣经说：

哥林多前书 10:12 和合本

「所以，自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒。」

不要玩火，否则会被烧伤；别进厨房，不然会吃甜点；去理发店就会想剪头发。经文说“要逃避试探”，这是积极的。你大可说“走，慢跑，快走”，你必须主动出击。

我知道这些朋友做的选择不好，他们常落入试探，但我比他们聪明，我不会那样。哥林多前书说：“滥交败坏善行。”我不怀疑你是好人，但你不会感化他们，他们的坏却会带坏你。诗篇第一篇说：“不坐褻慢人的座位。”与这些人持续来往，你就会跟他们一样。你正在跟那些爱妥协、八卦、不正直的人相处吗？你会被影响，你需要逃避这种试探，别自找麻烦。

面对我们无法掌控的事，已经够难了，就像波提乏的妻子，我们阻止不了。电脑上跳出不好的内容，或你出生在一个破碎的家庭，我们无法掌控。但我们能够抵挡。但你若让自己处在妥协、试探的环境或群体中，就是给自己找麻烦。“我们球队队友都爱开派对，都会去狂欢”——换别的朋友，换别的球队。你的命定太重要了，你生命的呼召太重大了。神所交托给你的使命，可以影响你的家族好几代。你必须学会说“不”，活出圣洁与正直，在没人看见时做对的事。你花时间相处的人，要能提升你，而非带坏你。我知道我们要帮

助那些挣扎的人，但你不用一直浸泡在那种环境。别跟那些带出坏影响的人来往，待在健康的环境。你喜欢待在哪、跟谁相处，不是造就你，就是损害你。

我听说有位女士在节食，一切很顺利。她以前在下班途中都会去买甜点，她下定决心后就改走另一条路，不必经过那家店，她远离诱惑。有一天那条路封了，只好走原路。她祷告说：“帮助我抵挡停车的诱惑，让我刚强。”她越靠近，感觉越软弱，想的都是甜点。她说：“神，我们做个约定：如果没有停车位，我就不进去。”几分钟后，她买了甜点回家。她对丈夫说：“我绕到第八圈时，门口正好有个车位。”帮自己逃避试探吧，远离那些会把你往下拉的人、事物。

有一天，波提乏的妻子来找约瑟，说：“跟我来。”伸手拉扯他的衣裳。经文说，约瑟挣脱逃走了。他是多么的正直、节制。他有很多借口：是她主动的，是她先提的。但约瑟懂得要说“不”。他知道他若对妥协说“好”、不忠诚，就永远看不到更大的“好”。他想的不是眼前，他想到“以后这个决定会如何影响我的未来”。别让短暂的快感夺走长久的福分。

以扫就是这样。圣经说他出去打了一整天猎，什么都没打到，回来时非常疲乏。他闻到弟弟熬的红豆汤——雅各煮了丰盛食物。以扫说：“给我吃，我快饿死了。”雅各说：“把长子名分给我，就给你喝。”长子名分是他的产业。以扫有长子名分，长子得的产业大多了。以扫心想：“我饿昏了，我受不了了。”他让情绪主导他，而非自己来掌管情绪。为了一锅汤，就把长子名分卖了。后来他非常后悔，他得到短暂的满足，代价是一生的福分。别跟他一样，要学会说“不”，学会掌管情绪。

波提乏的妻子发现约瑟不妥协，就大声喊叫，说约瑟想伤害她，她诬陷他。约瑟喊冤，被关进监牢，又一次打击。他大可苦毒，但他说“不”。在监狱里，他全力以赴，后来全监狱都交给他管。有个一同被囚的酒政出狱了，他答应要帮助约瑟，却把他忘了。约瑟大可心怀不平，但他又说“不”。

如果你想实现命定，就要很懂得说“不”。说“好”很容易，让感觉主导、心怀苦毒、报复别人，就无法进入命定。说“不”需要节制，需要自律，但每个“不”会引领向更大的“好”。我知道忍住不回嘴、不理睬波提乏的妻子、时时行事正直很难。但刻苦己心的辛苦，必带来大奖赏。你会通过考验，你

在向神证明，祂能赐你更大的恩惠和影响力。许多人已习惯事事说“好”，跟着感觉走，但神在寻找约瑟——持守高道德标准，不怕困难，逃避试探的人。

我有个朋友，从我认识他就有酗酒问题，到后来他已接受这个软弱。但两个月前的一个早晨，他一醒来就有一股前所未有的热情与决心。他不知道是怎么回事，但他说：“我下定决心，再也不喝酒，不让酒精掌控它。”多年来，他对酒精说“好”，但那天他说“不”。那是个转折点。从此，他再也没碰过酒，完全变了。他从未想过自己可能得自由，而是活得健康有活力。我知道这并不寻常，那是神超自然动工，但一切的起点在于他决定说“不”。

也许有些事你已说了很多年的“好”，习以为常。我一直在隐癖中挣扎，看不该看的东西，一直不忠心，爱嫉妒、抱怨。你要让今天成为你起来决定说“不”的日子。对妥协说“不”，对嫉妒说“不”，对试探说“不”。你做了你的部分，神会介入，做祂的。会有恩典来打破坏习惯，拆毁捆绑你的坚固营垒。可能会有一些痛苦，你必须大彻大悟。自律之后，你必看见神的手，带你去到梦想不到之境。祂会赐你恩惠与勇气，大大地使用你。

圣经有个名叫基哈西的人，他是以利沙的仆人。某次以利沙教一个长大麻风的人得医治，他很兴奋，很感激以利沙，能不能给他钱或送他礼物？以利沙说：“不必，是神医治你，不是我。你不必为祷告付费，因为神的祝福是白白的。”但那人很坚持：“你行了大事，至少让我给你一些金银。”以利沙再次拒绝，他们就离开回自己的城去。

仆人基哈西听到这段对话，心里有声音说：“你应该去跟他索要，没有人会知道。”人都会遇到试探——不诚实、不忠心、被人冒犯。我们的肉体想说“好”，跟着感觉走。但圣经说：“如果顺从肉体活着，必要死。”意思是让天然的冲动做主，必无法进入命定。当基哈西有不诚实的欲望，想偷偷获取财力的冲动出现时，他可以说“不”：“我不要这样，这不是对的事。”但他毫无警戒，让情绪主导他。趁以利沙不注意时溜走，追上那群人。对方觉得奇怪，他说：“我们突然有几个客人来访，以利沙想问能否给一些金银。”他们说：“当然好。”就把财物给他。基哈西回到以利沙，好像没事发生。以利沙问：“基哈西，你到哪里了？”他说：“哪里都没去。”圣经说，他的皮肤立刻长了大麻风。

神在乎你私下所做的事。以利沙没看见他去取财物，但神看见了。基哈西的未来原有很多大的“好”，但他在小事上没说“不”。神要给他的财富远超过想象，那是考验：“基哈西，我能信任你，对不诚实说‘不’吗？约瑟，你能对不忠说‘不’吗？摩西对安逸说了‘不’，大卫对报复扫罗王说‘不’，你心里对干扰和批评者说了‘不’。”他们都说了“不”，领受更大的“好”。除了基哈西，他没说“不”，没学会不受情绪主导，从此他就错失了命定。很可悲的是，以利沙是以利亚的仆人，他得到了以利亚双倍的恩膏；基哈西是以利沙的仆人，应该是接班人，本该得着四倍的恩膏，但他并未通过考验。

你要学会对妥协说“不”，对坏朋友、浪费你时间的干扰说“不”。人生很短，我们不会永远都在。人很容易困在旧模式，像我成瘾的朋友。突破的时候到了，要检视你的生活，如何使用时间，你的交友圈。神要更加提升你，祂有更高的层次，但这需要更多的节制，还有分别为圣。今天你需要对什么说“不”？也许不是什么大罪，而是限制你成长、让你无法突破的事。你需要警醒，保守你的心。

今天你要开始对这些事情勇敢说“不”，不再让天生的冲动主宰你，而是由你来决定。像约瑟，你要逃离试探，不跟不对的人往来。而当你懂得说“不”，我相信并宣告：你必看见更大的、前所未有的恩惠——医治、突破、自由，使你的命定完全成就。奉耶稣的名，有领受的人，请说“阿们”。

现在，你可以接受耶稣成为你生命的主。跟着我祷告，请说：“主耶稣，我要认罪悔改，进入我的心，掌管我，做我的救主。”如果你这样祷告，那你已经重生了。找一间教导真理的教会，并让神居首位。