



克服负面情绪（上）

牧者：乔伊斯

乔伊斯-克服负面情绪（上）

大部分人的任务是什么？就是走入世界，活出榜样。对大部分人来说，不是去宣教，或是站舞台，也不是成为知名歌星，而是在社会上，在日常生活中，活出信仰。树立榜样，让别人能够效法。

这个世界需要看到真实的基督徒，活出信仰。就像稍早金洁说的：“如果你知道你有多奇妙，你真的非常奇妙。”我前几天在想这件事，神用祂的手塑造雕琢我们。

增订版圣经《诗篇》139 章 13 至 14 节说：

「我们在母腹中被精心、巧妙地塑造。」

你不是失误，你与众不同，不代表你有缺陷。你本来就不该跟别人一样，你不古怪，你是独特。阿们！

许愿毫无益处：“但愿我有，但愿能摆脱债务，但愿我瘦一点，但愿衣柜整理好了。” **我们不需要许愿，我们需要骨气。阿们！**

压榨葡萄可制作成葡萄酒。圣经中，葡萄酒通常象征能力。例如，

乔伊斯-克服负面情绪（上）

《马太福音》9章17节说

「新酒不能装在旧皮袋。」

意思是：新的能力不能给那些因循守旧的人。如果我还抓着旧有的宗教模式，我现在就不会享有自由。对新的事物要保持开放心态，只要不偏离神的话，你绝不要认为自己无所不知。要知道，学习是永无止境的，无论你是哪个宗派，你的宗派并非都是对的。阿们！我们到天堂的时候会很惊讶，发现没有一个人都是对的。

往事就像磁铁，想要把你拉回去，经常如此。**神总是要我们向前迈进。**如果祂要我们一直向后看，后脑勺就会长眼睛，不只脸上。烫衣服要除掉褶皱，教会要毫无玷污、皱纹，迎接耶稣再来。

《马太福音》7章13至14节

「你们要进窄门。因为引到灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多。」

那个宽门，为什么进去的人多？因为容易，毫不费力。在大路上，有很多同伴，走起来很轻松，可以为所欲为、随心所欲。带着所有肉体欲望，空间够大。

乔伊斯-克服负面情绪（上）

「那门是窄的」

——增订版圣经这里说，受到压缩——

「引到永生，路是小的，找着的人也少。」

甚至传道人，也各自有神特别呼召我们，要专注执行的任务。对我而言，是生命成熟，始终是帮助信徒成熟，变得越来越有主的形象，就能享受耶稣舍命赐给他们的生命。祂舍命，不只为了我们将来能上天堂，住在天上漂亮的洋房。

我期待那一天，也期待永远与神同在；越年长，我越期待。但多少人想要享受人生？多少人想要在世上多结果子？想带一些人上天堂，不要只是和人在一起，然后眼睁睁看他们下地狱。我们应该树立榜样给他们，我们要发挥影响力。

《马太福音》5章13至14节

「我们是世上的盐和光。」

盐会让人觉得口渴，如果有盐味，其他人就会渴慕我们拥有的。

今天我特别要谈克服负面情绪的痛苦。有些人受情绪或感觉影响，无法做该做的事，那些感觉层出不穷：今天一种感觉，

明天不同感觉。今天在场很多人，想要明天整天都来聚会，结果早上醒来，不想来了，会怎么做？“周一再看电视重播吧。”知道吗？你会错过一些神要给你的东西。如果你已经知道该做什么，就一定要开始动手去做，不管觉得想不想做。阿们！

事实上，我建议你们不要再过度关注自己的感觉，别再问自己对这件事有什么感觉。几年前有人问我：“你的服事必须四处奔波，有什么感觉？”我愣了一下，想了想，我说：“我很久没想这件事了，因为想到的话会有点难过。”

你越关注自己的感觉，就越不会遵行神对你生命的旨意。事实上，如果我凭感觉行事，我有时可能不会出现；但我从未错过我的聚会。

四十五年来，我从未中途离开去厕所。你有想过这种事吗？有人会中途起身去洗手间，然后又出去喝水，不在乎打扰到别人或是讲员，我从不离开，我哪都不能去。

（乔伊斯与坐台下的人互动）“汤米牧师，你呢？你在台上会去厕所吗？”

乔伊斯-克服负面情绪（上）

我们不能总是凭感觉行事，我们不能再这么做，因为那是属肉体的性情，必须治死老我，基督才能在我们里面取回属于祂的位置。勇敢和渴望改变的人会锲而不舍、不断前进，直到他们达成目标。

告诉各位，我不是贬低自己，但我没有什么天赋，我很平凡。但我有一个特点：我的意志坚定。阿们！

前几天我想起我们在柬埔寨办的特会，当时大家已经进入会场，敬拜团也在里面，但是有人把电源关掉，那是电动大门，所以我进不去。大家都在里面，我进不去。所以魔鬼以为牠破坏了聚会，我问：“有没有任何方法能让我进去？”我儿子说：“除非你想要跳上垃圾桶翻过围墙。”我说：“来吧。”

他们把我扛上会场外面的垃圾桶，我爬上围墙，翻到另一边，那边有人接住我。当时没电，我用扩音器讲道。后来他们说，那件事带给那城市的影响大过正常聚会，因为他们看到有人克服万难。懂吗？

我们怎能既充满圣灵，又很懦弱？“我做不到了，太难了。”在神没有难成的事，祂在我们里面。有很多困难，我们需要去克服。

乔伊斯-克服负面情绪（上）

现在翻到《腓立比书》3章，从10节开始。这是增订版圣经的经文，我们会慢慢读，希望你们能明白。保罗说，他说：

《腓立比书》3章10节：

「使我下定决心认识基督。」

哇！他没说：“我下定决心要有新的骆驼或驴子，或更大的帐篷。”

老实说，我们真的……你当然可以求神供应你的需求，但我们根本不需要花太多时间向神求东西。

《马太福音》6章33节说：

「要先求祂的国，祂就把一切都加给你。」

我们要追求和神建立更紧密的关系，不是追求早已过多，而且处理不来的东西。

使我下定决心，他说，我决心认识基督，能逐步更深刻、更亲密地认识祂，察觉、认知并理解祂何等奇妙；使我更强烈清楚地明白，并以同样方式晓得祂复活的大能，浇灌在信徒身上，并且晓得和祂一同受苦。

乔伊斯-克服负面情绪（上）

受苦？我知道这词不受欢迎，但在圣经里，你说耶稣舍命，要救我们脱离苦难。没错，祂舍命，救我们脱离罪恶，我们不必承受罪的后果，但我们会在肉体里受苦。我不是指病痛或灾难，不是，我说的是，如果你要治死老我，为主而活……

告诉你们，当神教导我怎样当个顺服的妻子时，我的肉体吃尽苦头！我能感觉到那个痛，有谁懂我的意思？好。就连吵架的时候，如果最后不能讲赢对方，你知道圣灵在告诉你：闭嘴。顺服圣灵，肉体就会痛苦。这就是保罗讲到的苦难。

保罗说：

「晓得和祂一同受苦，持续在灵里转变，越来越像祂，甚至效法祂的死。」

他是说，圣经《罗马书》8章29节说神预定我们要转变效法基督的形象。但预定不是说，无论你做什么都会发生。意思是，那是神的旨意，祂已经这样安排，因祂这样安排就可能实现，只要我们尽本分。

所以，我们不能逃避困难。如果逃避，就永远到不了终点。你真的认为，我服事四十五年后，还在这里，从来没有经历很多困难和挑战吗？当然有。所以别说：真希望我有像乔伊

乔伊斯-克服负面情绪（上）

斯的事工。你愿意付出相同的努力吗？如果不想付出相同的努力，就不要羡慕别人的成就。

「持续在灵里转变，越来越像祂，甚至效法祂的死。」

《腓立比书》3 章 11 节：

「或者，我也得以从死里复活，在灵里及道德上复活，即使还在肉身里。」

他说：“我想要认识基督，我想要效法祂，我想要拥有同样的复活大能。以至，当我遇到困难、烦恼与动荡，有个地方可以让我超越环境。” 懂吗？我们可以超越这些环境。就像老鹰，老鹰遇到风暴的时候会顺势乘风上腾，它们就能安稳地盘旋、俯视风暴。这是神的心意，祂希望我们也能这样。

《以赛亚书》40 章 31 节说：

「但那等候耶和华的必重新得力。他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。」

我们不该被困难击垮，而是应该要勇敢面对，说：“不！你们休想击垮我！不！休想击垮我！我不放弃！我不屈服！耶稣为我舍命，要让我享受丰盛的生命！我一定要得着！” 阿

们！

《腓立比书》3 章 12 节：

「这不是说，我已经得着了，或已经完全了；我乃是竭力追求，或者可以得着基督耶稣所以得着我的，使我属于祂。」

耶稣为什么为你舍命？为什么要得着你？祂对你的人生有什么心意？祂希望你^{知道}在主里的身份。祂希望你死后上天堂，永远与祂同在。但祂也希望^你享受美好人生。如果只有一帆风顺才能享受人生，那么我们很难享受人生。阿们！我要讲的内容很多，但时间不够。

《诗篇》94 篇 12 节：

「耶和華啊，你所管教、用律法所教訓的人是有福的！」

13 节：

「你使他在遭難的日子得享平安。」

所以换句话说，神会管教我们。就是祂会使用必要的方法来教导我们。多少人希望你的孩子会听从你的教导？因为如果他们听你的话，你就不用替他们收拾善后。神也是这样，要是你听话，要是你读经、照做，就不会有这些问题。但你不

要，非得挑辛苦的路，那就辛苦一点吧。

但是神会继续陪你，在你身上动工，直到能使用你。阿们，听到没？神会继续在你身上动工，直到祂能使用你。因为神有任务要给你，就是要影响其他人。你不必开口，就能影响别人。所以不用担心你口才不好，帮不上忙。你不必开口，就能传讲真理，只要在人前，以行动活出信仰。

有回我买了双鞋子，同时在看一个皮包，犹豫要不要买，最后决定不买。我付了鞋子的钱，回家后发现皮包也在里面。不是我放的，是店员放的。所以这时候，我不能愚蠢地说：“这是神要赐福我。”不，不，不，是魔鬼在试探你。

神可能利用这机会，来考验你，看你怎么处理。留下皮包，还是会开车，花时间和汽油钱，回去弥补他们的过失？我把皮包拿回去，店员说：“从来没人这么做。”如果你有勇气，这时就可以说：“我是基督徒，不能占为己有，所以送回来。”

再来看《腓立比书》这段经文：这不是说，我已经得着了，还没达到；我乃是竭力追求，或者可以得着基督耶稣所以得着我的。

乔伊斯-克服负面情绪（上）

《腓立比书》3章13至14节：

「弟兄们，我不是以为自己已经得着了，」

还没有。我只有一件事——我喜欢这里，我唯一志向，就是忘记背后——

「竭力努力面前的，迈向前方，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。」

“很多人停在这里，但接下来很重要。”

《腓立比书》3章15节：

「所以我们中间凡是生命成熟的完全人，总要存这样的心。」

意思是，任何生命成熟的人，应该能够忘记背后，全力奔向前方的目标。表示，如果你去教会途中犯了罪，不晓得，也许你对其他驾驶骂脏话，也许你和同行的人一路都在吵架，如果你整场聚会都在内疚，就会毫无收获。

不管你要放下五分钟前的事，或放下二十年前的事，我们都要学会放下。之后会继续谈这点，所以就不讲太多。很有意思，他说，生命成熟的人。属灵婴孩会抓着每个过失错误，

乔伊斯-克服负面情绪（上）

不停自责，伤心难过。耶稣舍命让我们不必这样，让我们能悔改、转身：“神啊，我不要再这样下去。”你可能会再犯，但可以再转身，再次悔改。