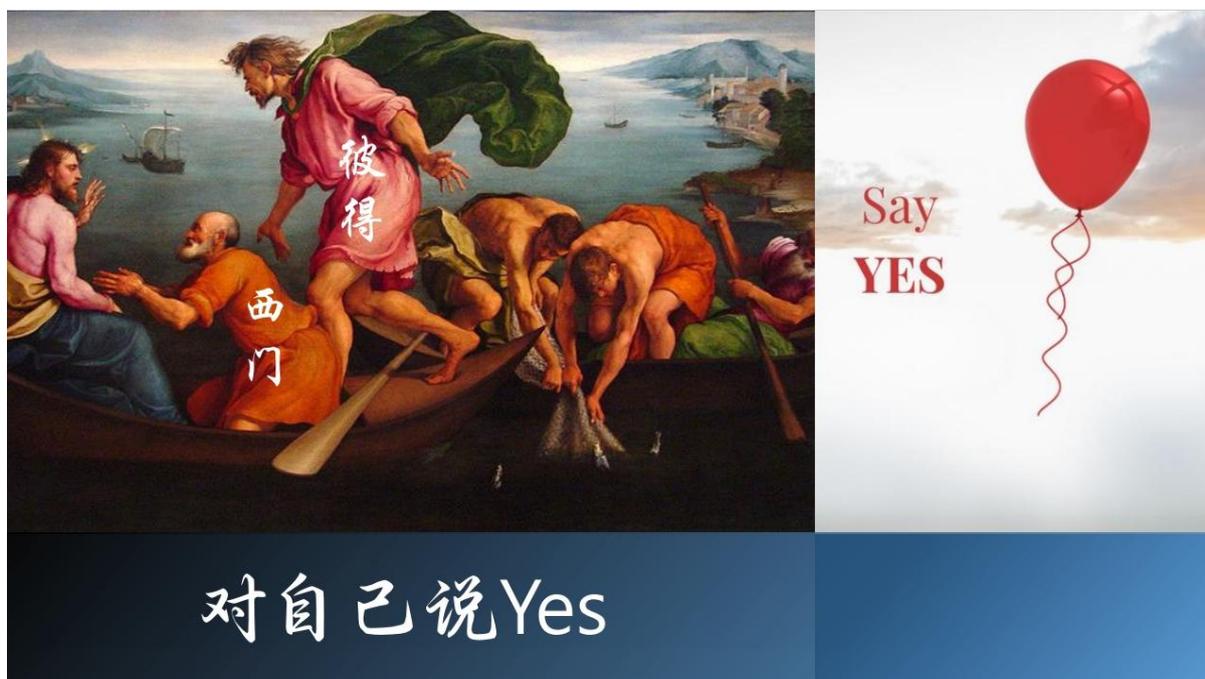


*Graceful*  
*in bible*  
读出恩典事工



# 持守你的喜乐

弟兄姐妹大家好，欢迎你们来参加读出恩典教会的主日敬拜活动！上一次我给大家讲道的时候，有多少人还记得上一次我在五旬节那天的讲道。那天神给我们的话语是：



我们每一个人里面都有一个西门和一个彼得。西门是我们的旧我，彼得是神要我们成为的新我。律法的作用是让我们认清我们的旧我，但我们不能停留在旧我，只有恩典才能带领我们从西门变成彼得。而在这个变化的过程中，很重要的一个方面就是，管理好我们的情绪。这是一个非常实用的话题，我相信神今天会通过这个话题来祝福你们。

所以，在我开始讲之前，我希望大家跟我一起说，**我已经感觉好多了。**

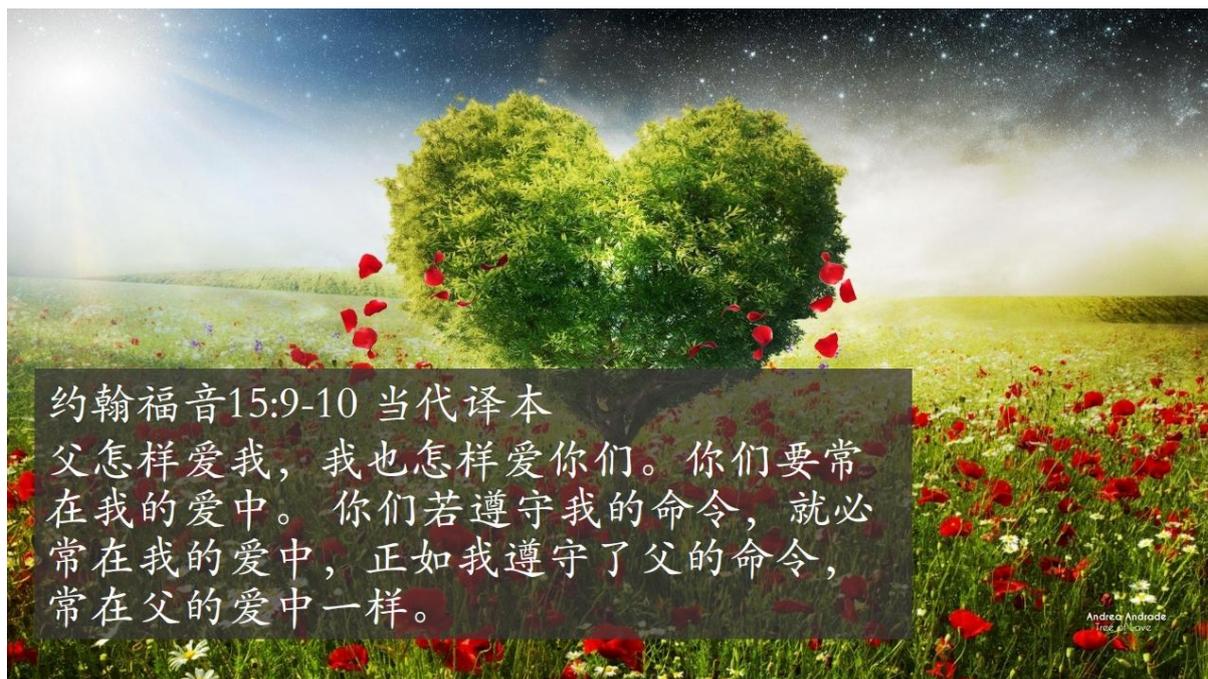
今天神给了我们两段经文，第一段在约翰福音 15 章。当时，耶稣马上就要上十字架了，祂在帮助门徒们做好心理准备。因为在未来的三天里，门徒们会面对让他们感觉悲伤，恐惧，甚至绝望的境况。但耶稣希望他们能持守他们的喜乐。所以在第 11 节，耶稣说：



约翰福音 15:11 当代译本

「“我把这些事告诉你们，是要叫你们心里有我的喜乐，让你们的喜乐满溢。”

让我们多读两节经文，我们从第 9 节开始：



约翰福音 15:9-11 当代译本

「父怎样爱我，我也怎样爱你们。你们要常在我的爱中。你们若遵守我的命令，就必常在我的爱中，正如我遵守了父的命令，常在父的爱中一样。」



「“我把这些事告诉你们，是要叫你们心里有我的喜乐，让你们的喜乐满溢。”

然后，让我们看箴言第 4 章的第 23 节，我们会用到它前面的几节，但我想让你们先看到这句：



箴言 4:23 和合本

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

天父啊，我为所有听到这篇讲道的弟兄姐妹祷告，我祈求他们会认真的听，不只听到，而且在情绪的问题上真正领受到真理，学到知识，可以应用到他们的生活中去。我宣告这会改变他们的生活，翻转他们的生命。奉主耶稣基督得胜的名。阿们！

今天神给我们的题目是：



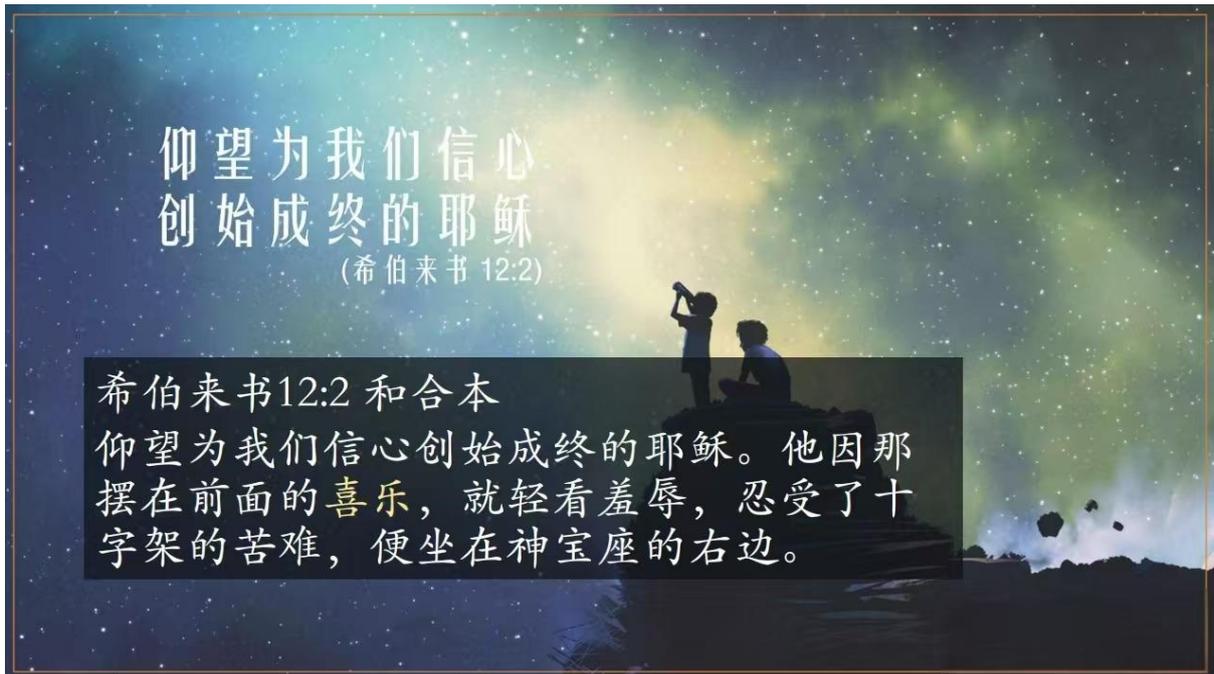
持守你的喜乐。主耶稣对门徒们说，我告诉你们这些事，是为了把我的喜乐给你们，让你们的喜乐能满溢出来。你越是了解神，越是接近神，你的内心就会有越来越多的喜乐。所以，当你来教会的时候，当你来到神的家的时候，你感到的应该是开心喜乐。

律法用恐惧和焦虑来逼你做一个好基督徒，他们选错了工具。这不是神改变祂的孩子们的方式。你不应该是因为害怕神的惩罚才来教会的，你不应该是因为害怕和焦虑才来讲道的。

我希望我的讲道能让你开心。所以，我喜欢在讲道中加上一些幽默，即使有时候我的幽默有点冷，但这至少会让我自己开心，我想，如果我要为你们讲一辈子的道，我必须能享受讲道的过程。

不能给你带来开心喜乐的事情，你没办法长期持守。

就连主耶稣都不例外，因为：



希伯来书告诉我们：

希伯来书 12:2 和合本

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

耶稣之所以能忍受十字架的苦难，祂曾经在克西马尼园祷告，说，「“我父啊！如果可以，求你撤去此杯。”」但为了摆在面前的喜乐，祂忍受了十字架的苦难。

如果你的婚姻不能带给你喜乐，你没办法年复一年的忍受。如果你们两个人没办法带给对方喜乐，你们的婚姻就很难持久。所以，

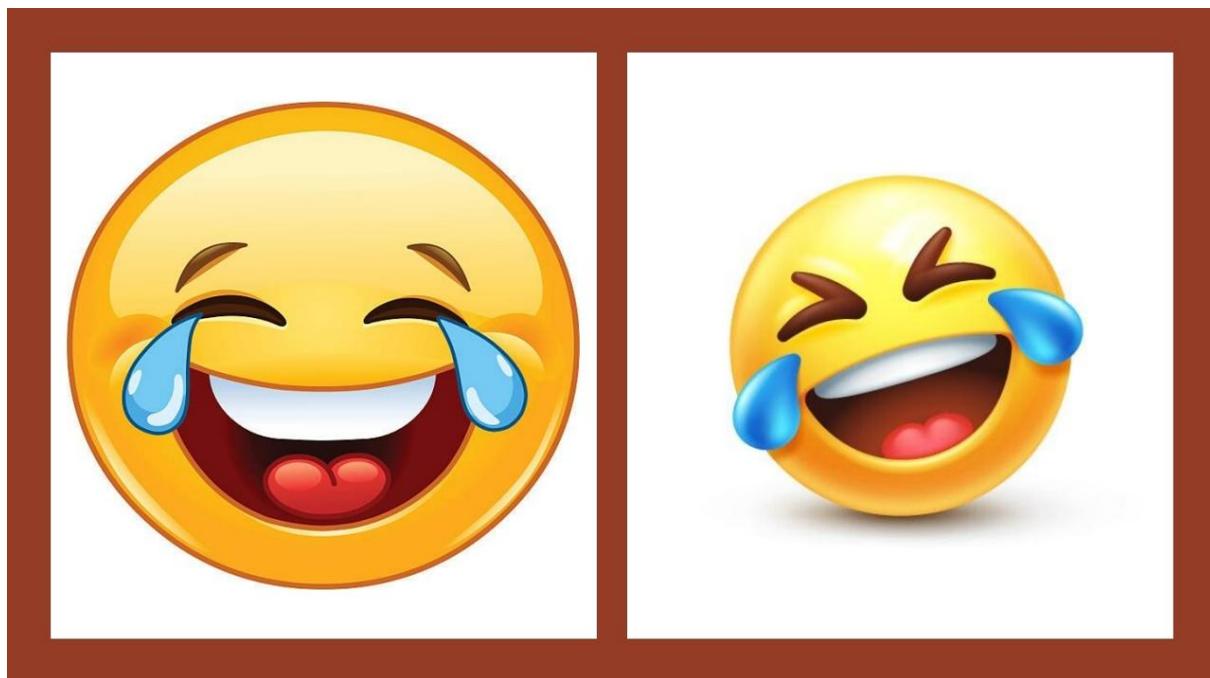
当我和玛丽亚要成立一个教会的时候，我们希望我们的讲道能带给大家快乐。我们希望你们不是勉强自己来听的。相反，我们希望你们每周都在等着周日，盼望着听到神要通过我们来告诉你的信息。甚至你家里还不信主的家人，你都可以带他们来听讲道，他们都能在听讲道的时候感到乐趣，从而感兴趣。神说，我要把喜乐带进你们的教会，而且这喜乐要满溢出来。

如果你领受主耶稣的这个祝福，请你在聊天里发一个喜乐的表情，一个微笑的表情。今天我们可以用表情包来表达我们的情绪。有多少人用过微信里



这些跳来跳去的小企鹅的表情？有多少人在微信里，发过整屏整屏的表情？有多少人整段对话用的都是表情包，而不需要敲那些麻烦的文字？

很多人喜欢用表情包，我也一样，因为我发现表情包可以夸大你的情绪。我经常发



这个表情。但实事求是的说，这一辈子，真正让我笑到流眼泪的次数，不会超过 3、4 次。但我发现发这个表情，可以让对方感觉良好，而对我来说又惠而不费。这是最简单，最省事的操纵别人的心情的方法。

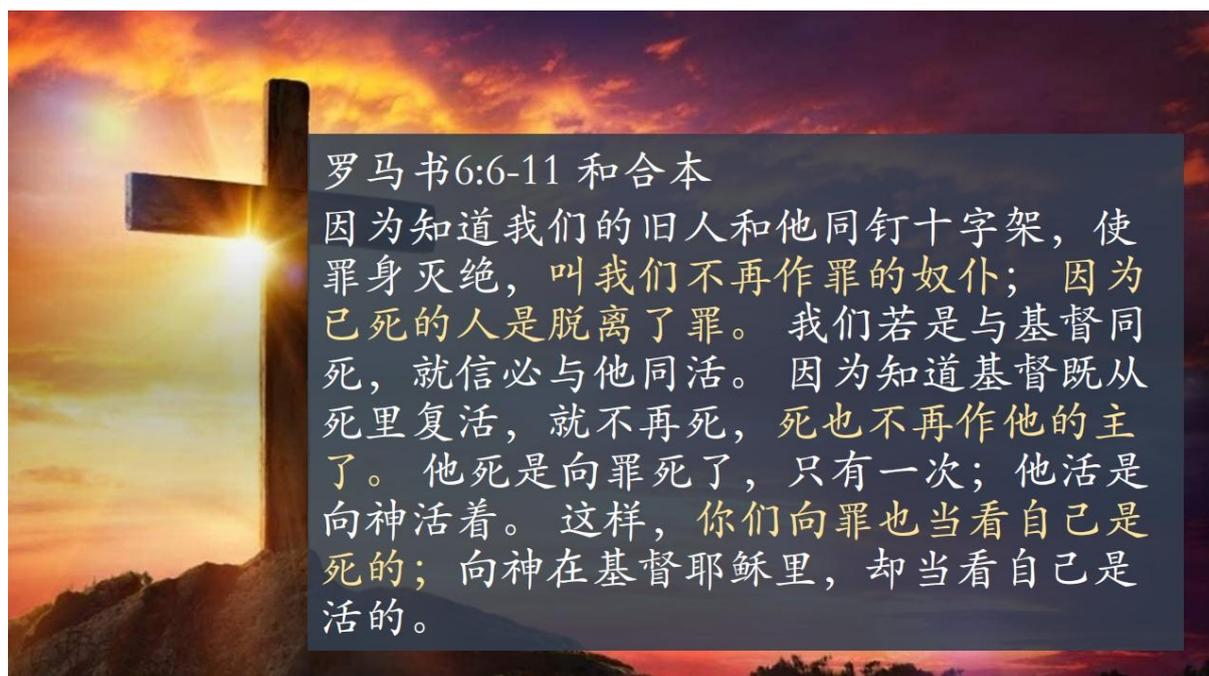
这么上纲上线之后，听起来好像很严重。但我相信我不是唯一一个这么做的人。对吗？你知道有时候你也会一脸严肃的发个微笑的表情。

所以，你在微信里看到的情绪并不可靠。当然，这无伤大雅。我并不是想因为这样的事情给你定罪。但你知道吗？魔鬼也会给你的心发各种各样夸张的表情包。所以，当你感受到某种情绪的时候

候：

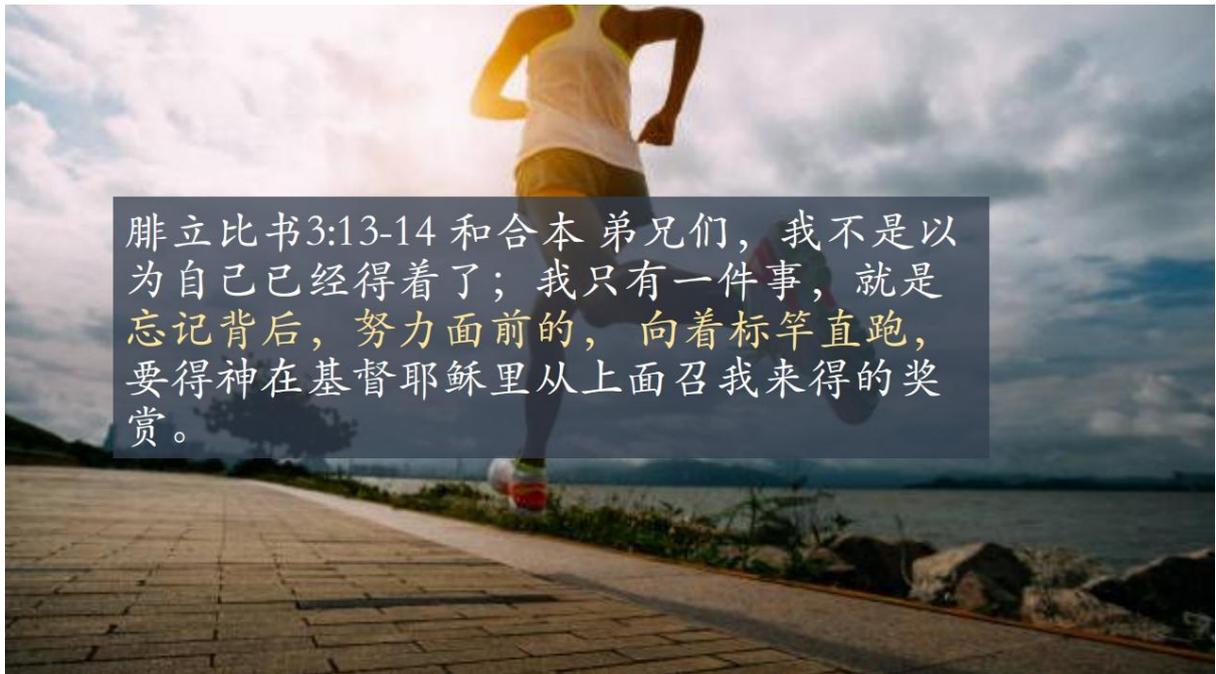


比如，你可能觉得自己一无是处，但圣经告诉你，你有不可思议，无法比拟的价值。你可能觉得自己的生活被自己的错误，被你犯的罪给毁了。



但真理是，你的罪和错误早就已经被赦免了。罪对你已经没有了权势了。

即使你一次又一次跌倒，也会被一次又一次的扶起来。保罗说：



我们要忘记背后，努力面前的，向着标杆直跑。

你的罪已经被赦免了，但你可能仍然感到内疚。但你感觉到的内疚是一个谎言，因为你的罪已经被钉在十字架上了，主耶稣已经抹去了你的羞愧。所以，你需要经常问自己这个问题，我现在感受到的这种情绪，特别是那些在我要做我生命中一些很重要的决定的时候，感受到的那些强烈的情绪，是不是真实的？跟神的话语是不是一致的？还只是魔鬼发给你的夸大的表情包？想要通过这种最简单，最省事的方法来操纵你？

你需要检查你的情绪的来源，看看你是不是相信了一些不真实的东西。有多少人知道，相信谎言会把你绑缚在你完全可以走出来的困境里？最近我们家院子里闹蚂蚁，我在网上查-杀蚂蚁的方法。我看到这样一个视频，我放给大家看一下。



**你看到了吗？你在蚂蚁旁边画一个圈儿，它就走不出来。我看了之后，亲自测试了一下，真的就像这个视频里演的一样。**

亲爱的弟兄姐妹，你知道吗？你比蚂蚁有更丰富的想象力。所以，也许今天早上起床的时候你心情不太好，只是因为你相信了一些根本就不真实的东西，这就是为什么你需要听到神的话语。听神的话语，学习神的话语，记住神的话语。

因为：

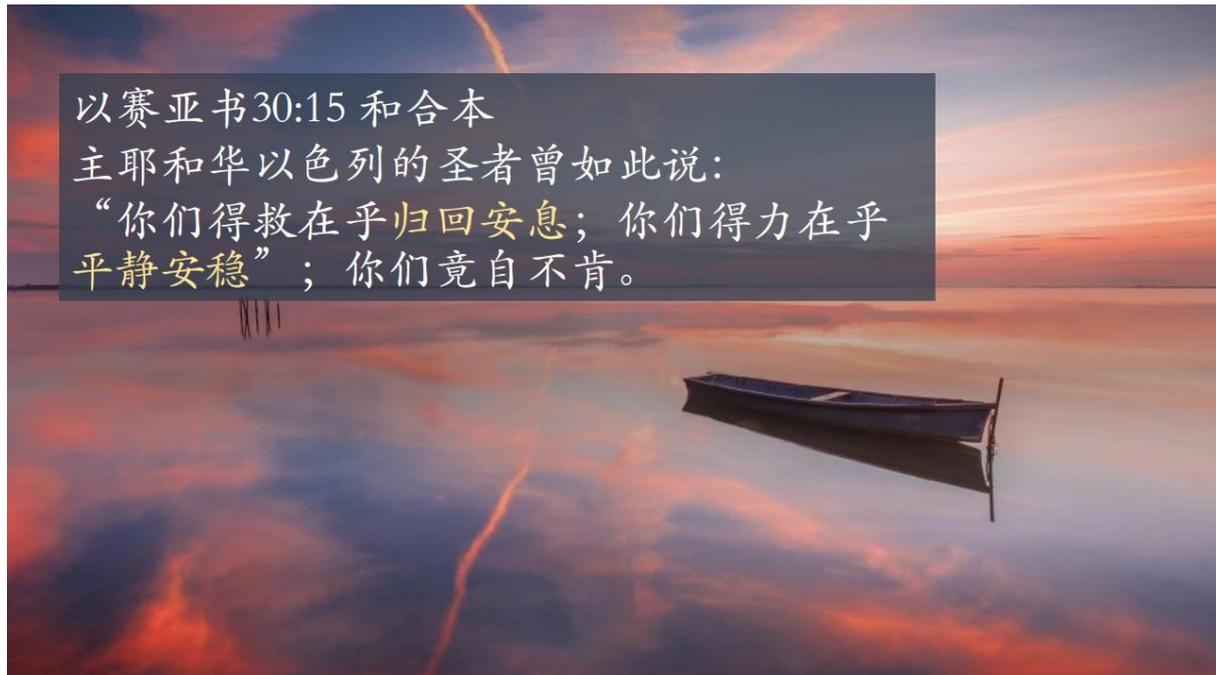


耶稣说：

约翰福音 14:6 和合本

「耶稣说：“我就是道路、真理、生命；」

有的人觉得真理是理智层面的事情，改变不了情绪。但如果相信神不能改变你对生活的感受，你真的相信神吗？如果相信神不能改变你大脑里面的化学反应，那你真的安装了正确的操作系统了吗？真理会改变我们的情绪，因为真理也要通过情绪来起作用。



以赛亚书30:15 和合本  
主耶和华以色列的圣者曾如此说：  
“你们得救在乎归回安息；你们得力在乎  
平静安稳”；你们竟自不肯。

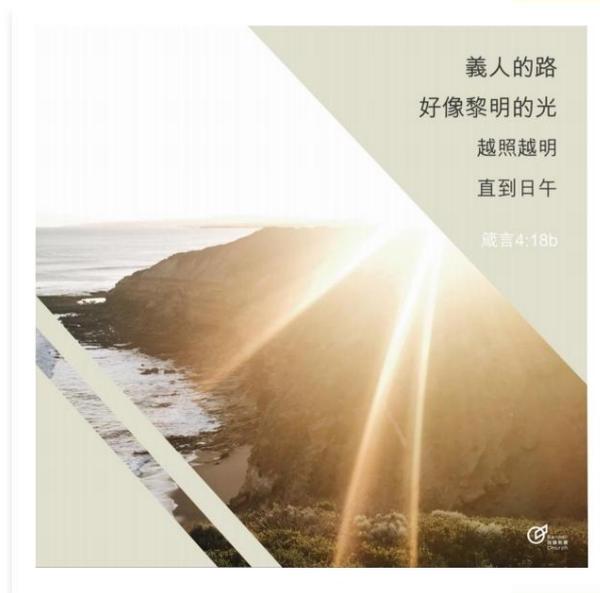
这就是为什么，神让我们回归安息，平静安稳。你要在正确的情绪里做人生重大的决定。不能是在激动的时候，更不能因为恐惧和焦虑去做决定。

情绪在我们的生命中作用非常大。你可能会因为情绪的干扰做一些跟你的利益和目标背道而驰的决定。你希望有幸福的婚姻，可以白头到老。但你还是有可能跟你的配偶吵架。有时候你是带着善意去跟你的配偶沟通的，但你们的情绪让善意变成了争吵，最后变成了冷战。有多少人有过这样的经历？

你可能会因为情绪买了一些你要花未来 18 年去还的东西。你可能曾经因为情绪做过一些到今天你还不告诉爸爸妈妈的事情。你可能因为情绪走了一条弯路，到现在还在想办法弥补，想办法绕回来。但神的旨意本来不是这样。



箴言4:18 和合本  
但义人的路  
好像黎明的光，  
越照越明，直到日午。



箴言告诉我们：

箴言 4:18 和合本

「但义人的路好像黎明的光，越照越明，直到日午。」

这才是你的生活应该有的样子，这才是你的内心应该有的感受。你的心里应该充满了光明，而且会越来越明亮。注意，是义人的**道路**越来越明亮，而不是义人的**目的地**会变得明亮。这说明幸福不只是一个终点。在你与神同行的路上，幸福会贯穿你的一生，而且会越来越幸福，越来越开心。

你说，可我经常感觉到的不是幸福和开心啊。我经常感觉到的是焦虑，是担心，是抑郁，甚至是绝望。既然神不想我们有这样的感受，为什么祂还要创造这些情绪呢？

有多少人相信是神创造了我们的情绪？确实，我们的神是一个感情丰富的神。

在马可福音 12 章：



耶稣告诉我们：

马可福音 12:29-30 标准译本

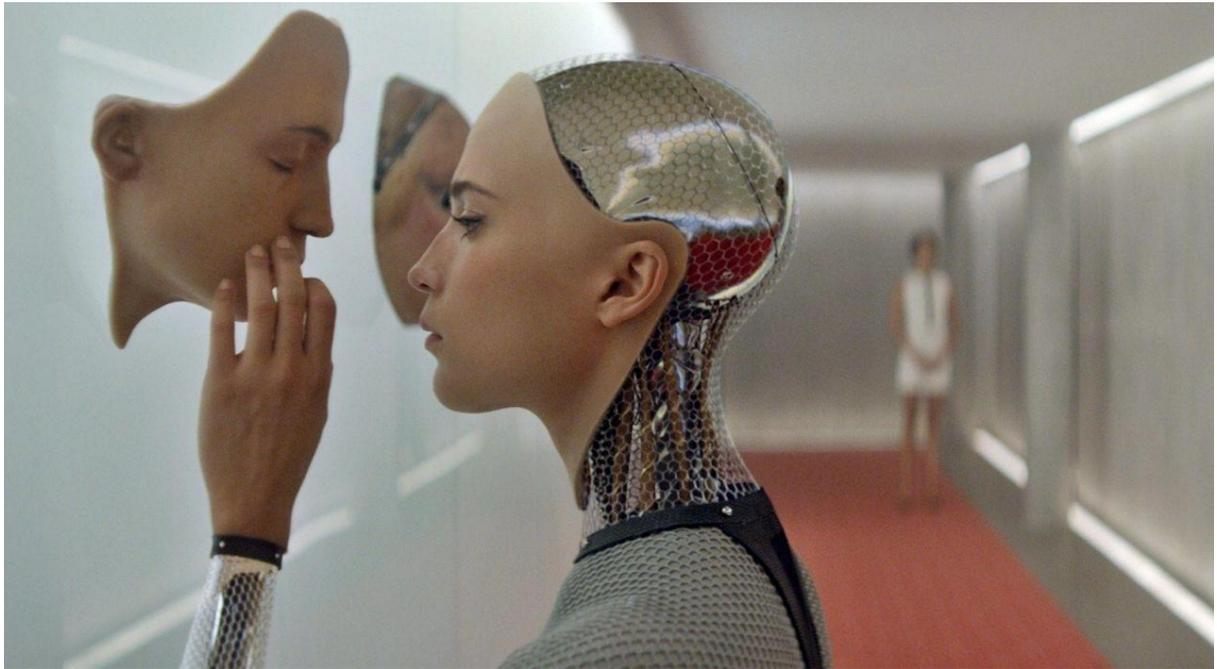
「耶稣回答：“最重要的是：‘以色列啊，你当听好！主——我们的神，是独一无二的主。你要以全心、全灵、全意、全力爱主——你的神。’」

你能从耶稣的话里听出祂内心里充沛的感情吗？耶稣说，我不希望你毫无感情的爱我，不，我希望你用你整个心灵，整个生命，整个思想，所有的力量来爱我。神希望跟我们建立饱含感情的关

系。祂希望我们不只是用理智去爱祂。

有人说，我知道有神，我知道神爱我。不，神说，只是知道是不够的。我希望跟你建立充满激情，非常甜蜜的关系。

我们的神是情绪充沛的神。祂感受得到喜悦，感受得到忧伤，祂厌恶罪，祂憎恨我们的仇敌。而且就像我们一样，祂有时候也会对人失望。祂是一个感情丰富的神。而祂把祂的情绪作为礼物赐给了我们。如果我们没有情绪，我们就会像机器人一样。你知道在人工智能的研究中，有一个重要的课题，就是如何让



人工智能不产生情绪。我们一方面希望人工智能在跟我们聊天的时候，可以有情商。但另一方面我们又不希望人工智能自己有情绪。没有人希望自动驾驶的汽车突然生起气来，想要报复那辆别了它一下的车。没有人希望聊天机器人有一天突然抑郁了，对你

的问题总是待搭不理的。或者跟你说，你怎么这么多问题啊，别烦我。

因为我们把人工智能当作工具，我们希望得到智能带来的所有好处，而不希望智能带来的任何风险和问题。但对神来说，我们不是工具，我们不是耗材，我们不是人矿。我们是祂的孩子。神爱我们，祂希望我们也能充满感情的去爱祂。

所以，是的，神创造了情绪，神赐给了我们情绪。但有多少人知道，并不是所有的情绪都是神创造的。有些人听到这个可能会很惊讶，真的吗？这世界上还有东西不是神创造的吗？

当然了。我讲道用的这个笔记本，是一家电脑公司的创造。它的原型，是冯·诺伊曼在 1948 年创造的。你现在听讲道坐着的椅子，是某个家具厂的创造。它的原型，可能是六千多年前苏美尔人创造的。神并没有为我们创造一切，神给了我们创造力，让我们也可以发明创造。

可是，并不是我们创造的一切都是好的。巴别塔就是一个很糟糕的创造。神并没有限制我们能创造什么，不能创造什么。神给了我们自由意志，而我们使用自由意志创造了很多神不喜欢的东西。神也给了撒旦自由意志。而撒旦创造了谎言，创造了背叛，创造

了罪。

神没有创造谎言，事实上，神是完全信实的，祂不说谎言。神也没有创造罪，神没有创造邪恶的思想。神没有创造很多今天搅扰着我们的各种情绪。

当亚当在伊甸园里生活的时候，他有神赐给他的情绪，比如，喜悦，兴奋，自豪，同情，爱。但他当时不恐惧，不焦虑，也不会感到羞耻。



创世记2:25 当代译本  
当时，他们夫妇二人都赤身露体，并不觉得羞耻。

圣经说：

创世记 2:25 当代译本

「当时，他们夫妇二人都赤身露体，并不觉得羞耻。」

而在相信了魔鬼的谎言之后：



他们首先感觉到的就是羞耻。对吗？接着就是恐惧和焦虑。这些负面情绪是魔鬼发给他们的表情包，是他们相信了魔鬼的谎言的结果。

圣经中最让我开心的一句话就是：



## 创世记 1:26 和合本

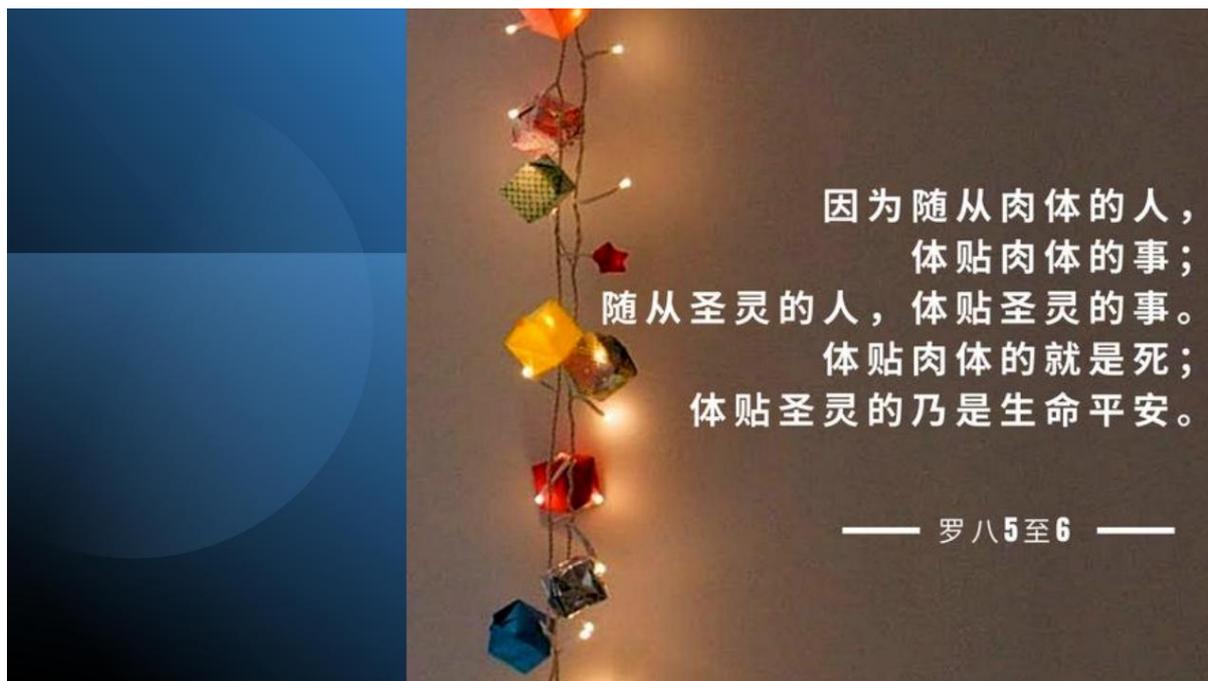
「神说：“我们要照着我们的形像、按着我们的样式造人。”」

神按照自己的样式创造了我们。我们的神饱含感情，所以我们也饱含感情，能感受到各种各样的情绪。我们的神会喜悦，会笑，会忧伤，会厌恶，会爱。所以，我们也会喜悦，会笑，会忧伤，会厌恶，会爱。但是，没有任何事情能让神恐惧，神也从来都不焦虑，神更不会感到羞耻。相反：



罗马书说：「凡信祂的人，必不至于羞愧。」

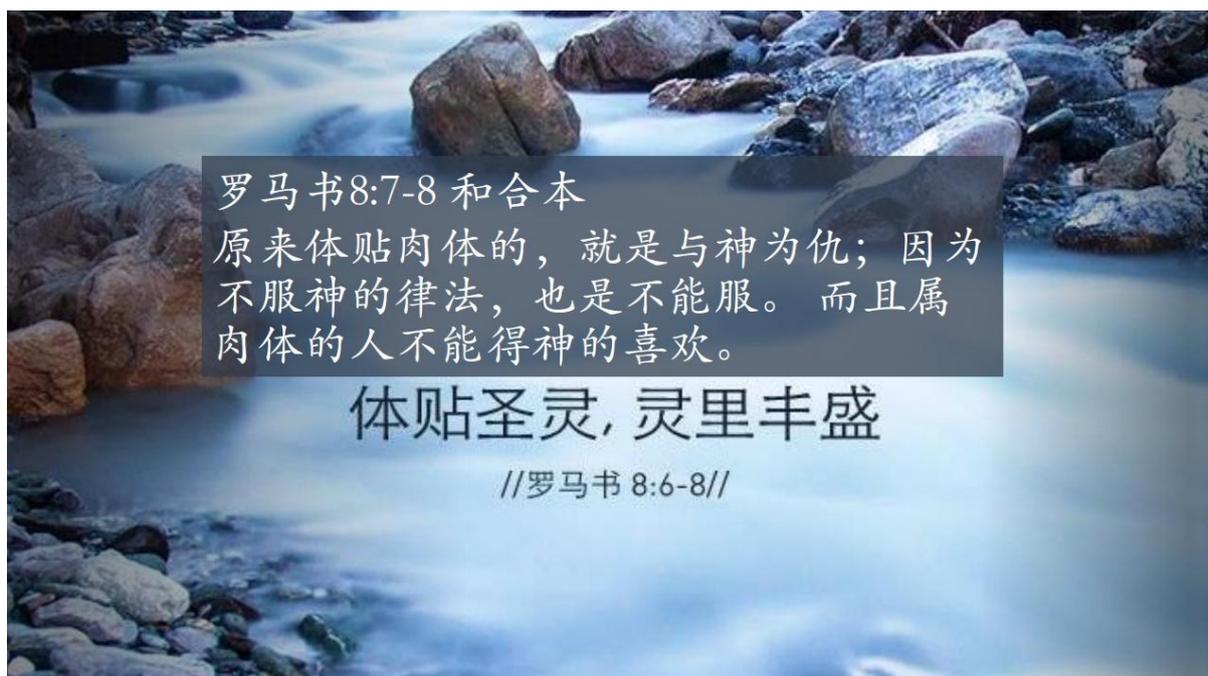
神也不会让你感到羞耻。所以这些情绪不是来自于神的。这些情绪，是我们相信了魔鬼的谎言的结果。也就是说，有一些情绪是来自我们的灵的，但也有一些情绪是来自我们的肉体的。



罗马书 8 章说：

罗马书 8:5-6 和合本

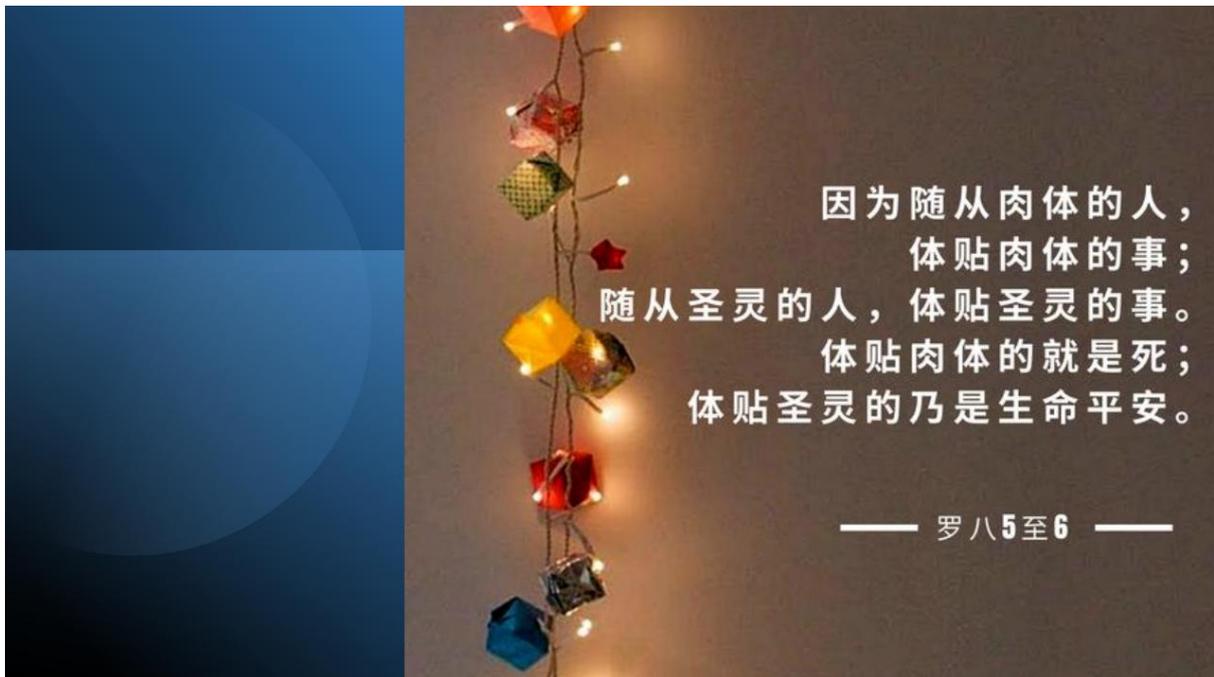
「因为，随从肉体的人体贴肉体的事；随从圣灵的人体贴圣灵的事。体贴肉体的，就是死；体贴圣灵的，乃是生命、平安。」



「原来体贴肉体的，就是与神为仇；因为不服神的律法，也是不能服。而且属肉体的人不能得神的喜欢。」

保罗告诉我们，不要随从那些从肉体来的东西。有多少人还记得，玛丽亚讲过，新约中的肉体这个词，指的并不是我们物理的身体，而是旧的本性。

和合本的翻译者



用了随从和体贴这两个词，但我认为更好的翻译是迎合。不要去迎合你的旧的本性，要知道你已经是新造的人了，有神的本性在你里面。

但我们的魂还没有完全更新，我们还会感受到自己旧人的本性带给我们的一些欲望和冲动。我相信你明白我在说什么。哎呀，冰

激凌！wow，美女！嘿，大减价！

保罗说，迎合肉体的冲动和欲望的，就是死，就不能得神的喜欢。这并不意味着我们的灵魂真的会死，也不意味着神不接纳我们。因为耶稣已经为我们付上了代价，我们因着这些冲动和欲望所犯的罪，已经被赦免了。但这确实意味着，我们因着这些冲动和欲望所做的决定，不会符合神的心意。

神赐给我们情绪的目的，是让我们感受到生命中的美好，是让我们可以去追求幸福。魔鬼给我们发表情包的目的却恰恰相反，它想通过这些被夸大了的情绪来操纵我们。

事实上，市场学的一个重要组成部分就是煽动你的情绪。包装的颜色，商店里的灯光，播放的音乐，他们所用的话术，这一切都是为了放大你的情绪，引起你的冲动而设计的。他们的目的就是让你因为情绪和冲动去消费。

所以保罗说，不要迎合你的肉体，不要喂养你的旧的本性。知道什么是来自于神的，什么是来自于魔鬼的。使用圣灵的果实中的节制。不要说，我没有自制力。你有，你也许不愿意用你的自制力，但你有自制力。

如果你去快餐店吃饭，没有服务员迎合你的需要。你得自己下单，自己取餐，自己拿餐巾纸，自己拿吸管。但如果你去一家高档餐厅，有好几个穿着制服的服务员为你服务。他们称呼你的时候会说，这位先生，这位小姐。有人给你点菜，有人给你倒酒，有人给你端菜。如果你吃到一半去上厕所，回来的时候，你会发现你的餐巾又被叠成了一朵花，放在桌上。吃完饭你不用自己清理桌面。你知道海外的快餐店，你吃完饭要自己把桌子清理干净。把剩下的东西分门别类扔到不同的垃圾桶里去。但快餐店的好处是，它不会跟你收很多钱。

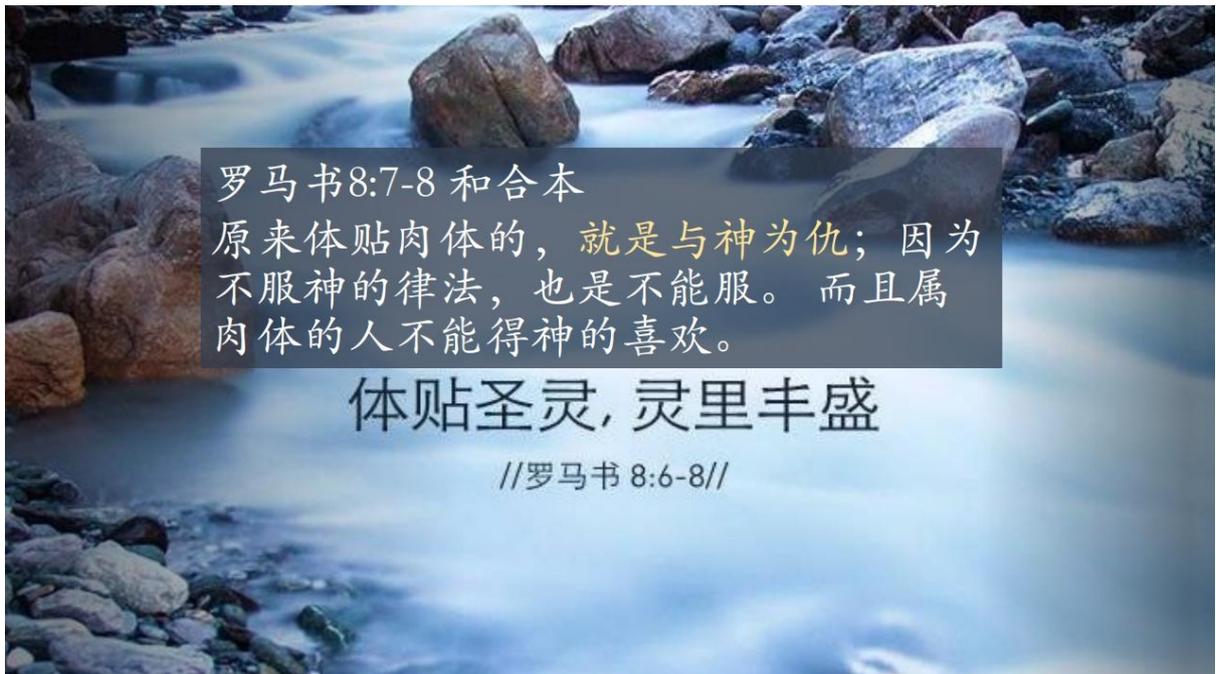
我打这个比喻是想让你知道，如果你迎合你的肉体，你肯定要为此付出代价。或者你可以说，我要按照神的话语去行，不迎合我的旧的本性。但你的肉体会很生气，它会在你里面撒泼打滚，发飙耍性子。

有多少人知道，有多少人经历过，你的肉体在你里面撒泼，闹情绪？如果我因为什么事情跟玛丽亚发生了争论，我认为她是错的，但神在我的心里指示我，让我去给她道歉。我的肉体会非常非常难受，我浑身都不舒服。也许你们有更好的丈夫，特别喜欢向你认错、道歉。但我不迎合我的肉体的时候，它会在我里面发飙，带给我各种不好的情绪。

乔伊斯·梅尔说，在她年轻的时候，每一次她的肉体跟她闹别扭，她都会挑起一些事端。因为她当时还没有学会把嘴闭上。我到现在仍然在学。

但是，如果你能一次又一次的去抵挡肉体在你里面发飙，抵挡肉体在你里面煽动起来的情绪，拒绝它会变得越来越容易。直到你的肉体不能再通过你的情绪来控制你。相反，如果你每次都向你的肉体屈服，你会一直被它绑缚着。

保罗说：



体贴肉体，就是与神为仇。因为神想要祝福你，肉体想要你得不到神的祝福。神想要你得自由，罪的本性想要紧紧的锁住你。只要能够在你的心里挑起各种情绪，骄傲、嫉妒、纷争、愤怒，仇敌就可以通过你的情绪，操纵你，让你做出对你自己完全不利的

决定。

你需要主动的向圣灵打开心扉，圣灵会帮助你，战胜这些情绪。当然，这些改变不是在一天里发生的。



圣经告诉我们，我们会渐渐变成主的样子，荣上加荣，这都是主的作为，主就是那灵。

假如你刚刚信主，最近我们为好几位家人施洗，迎接她们回到神的家。如果你刚刚受洗，没有马上看到自己发生巨大的改变，没有关系，不要着急。但如果你已经信主 20 年了，你还是没有任何变化。你每天出门还是要绕过 20 年前的那座大山，你还是不能管住你的嘴，你还是无法抵挡你的冲动和激动。你要开始像愚公一样，一铁锹一铁锹，一箩筐一箩筐的搬走你的大山了。

当然这并不容易。到今天，神还在帮助我改变，我能看到自己生命中不断的在发生改变。到年底，我肯定不会再是现在样子。同样的，我相信如果你能持续听道，不让神的话远离你的口，你的生命，你的生活也会发生很大的改变。不能带来生命变化的听道，是浪费时间。不要浪费你的时间，你没有足够的时间去浪费。神对你有美好的计划，你要抓紧时间，赶上祂的列车，在你生命的每一站，得到神为你准备的各种丰盛和祝福。听道不是目的，把真理应用到生活中才是目的。

神改变我们的一个重要方法，就是帮助我们管理我们的情绪。如果我们不管理自己的情绪，别人就会通过情绪来操控我们。



箴言 25:28 和合本

「人不制伏自己的心，好像毀坏的城邑没有墙垣。」

无法自制的人，就像是一座城没有围墙。面对别人的操纵你没有任何抵抗能力。要知道，撒旦最喜欢的工具，就是你的负面情绪。它会用你的恐惧来摆布你，它会用你的怨恨、苦毒、嫉妒、虚荣来牵着你的鼻子走。

在我们刚开始被逼迫的时候，因为恐惧，我做了一些错误的财务决策。我担心敌人通过恶心的手段来攻击我们的这些财富，过于着急的处理掉了它们，损失了上千万。如果我当时更从容一些，如果我当时可以先让自己回归安息，在平安的情绪里做决策，我们就可以等到神的时间，在资产价值更高的时候再卖出去。

但你知道吗？后悔也是一种负面情绪，同样不是来自于神的。如果这样的事情已经发生了，你可以满怀信心的相信，神会补还魔鬼利用你的情绪偷盗你的财富。而神每一次都是信实的，祂不会让信靠祂的人蒙羞。

魔鬼的一个诡计就是用之前发生的事情来影响你现在的决策。所以，不要总是盯着自己的罪。不要总是看到自己的缺点。不要总是说自己不行，自己不够好。我们这间教会不提倡忏悔，就是希望你能专注于你在神眼中的圣洁、美丽、和可爱，希望你相信自己是圣经里说的得胜者和征服者。



我靠著那加給我力量的，凡事都能做。

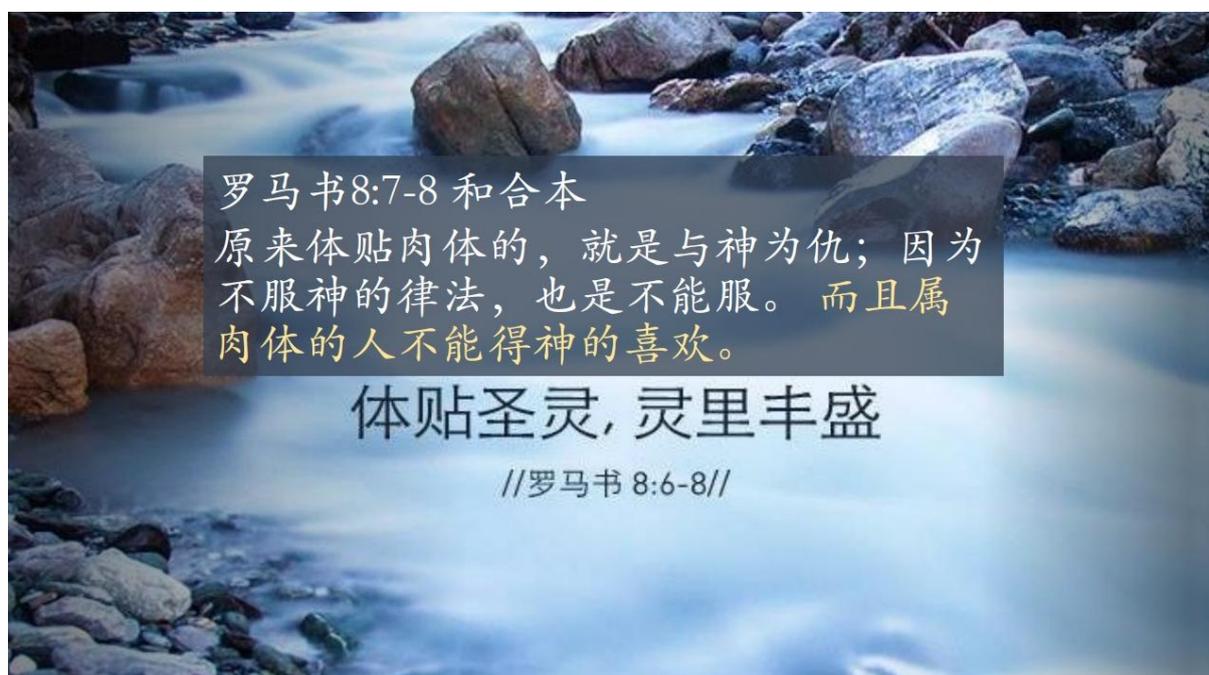
腓立比書4：13

I can do all things through Christ which strengthens me.

Philippians 4:13

相信靠着那加给我能力的，我凡事都能做。

如果你让情绪主宰你的生活，神就不能掌管你的生活。如果你让情绪做你的主，耶稣没办法做你的主。这就是为什么



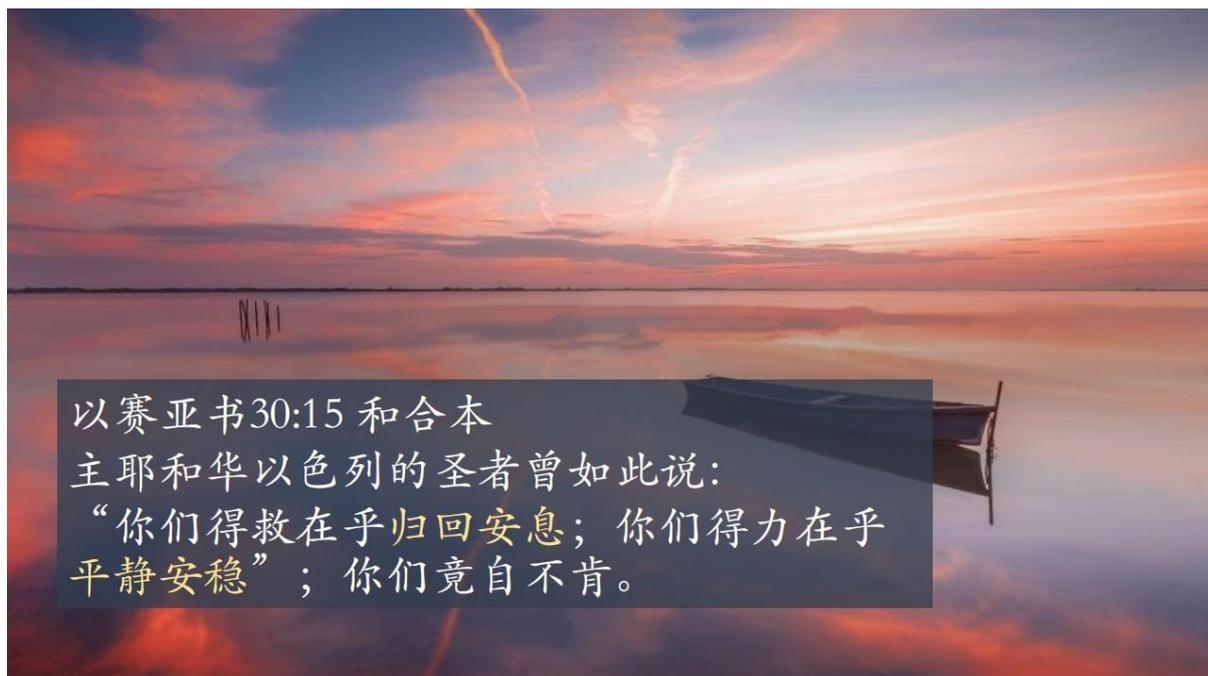
罗马书8:7-8 和合本

原来体贴肉体的，就是与神为仇；因为不服神的律法，也是不能服。而且属肉体的人不能得神的喜欢。

体贴圣灵，灵里丰盛

//罗马书 8:6-8//

罗马书 8 章说，属肉体的人不能得神的喜欢。你不能凭着感觉做决定，你不能在负面情绪中做决定

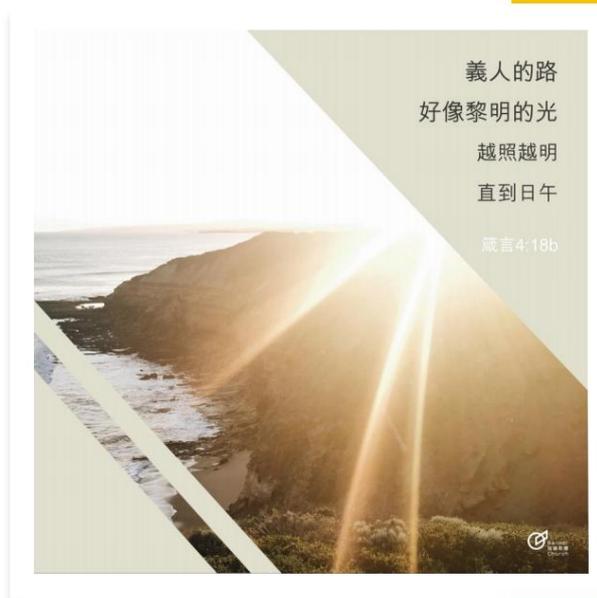


以赛亚书 30:15 和合本

「主耶和华以色列的圣者曾如此说：“你们得救在乎归回安息；你们得力在乎平静安稳”；你们竟自不肯。」

让我们回到箴言第 4 章：

箴言4:18 和合本  
但义人的路  
好像黎明的光，  
越照越明，直到日午。

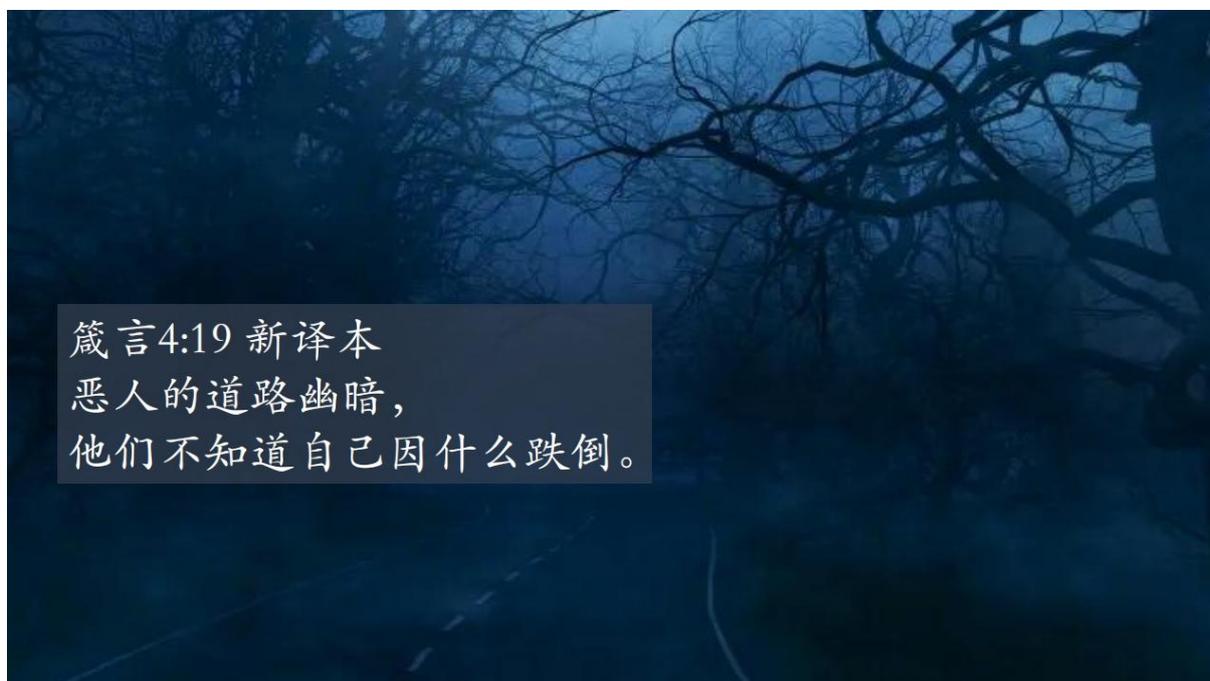


神告诉我们：

箴言 4:18 和合本

「但义人的路好像黎明的光，越照越明，直到日午。」

明亮，这是我们的内心应该经常有的感受，神希望我们在明亮的光里做决定，而不是在黑暗的情绪中做决定。



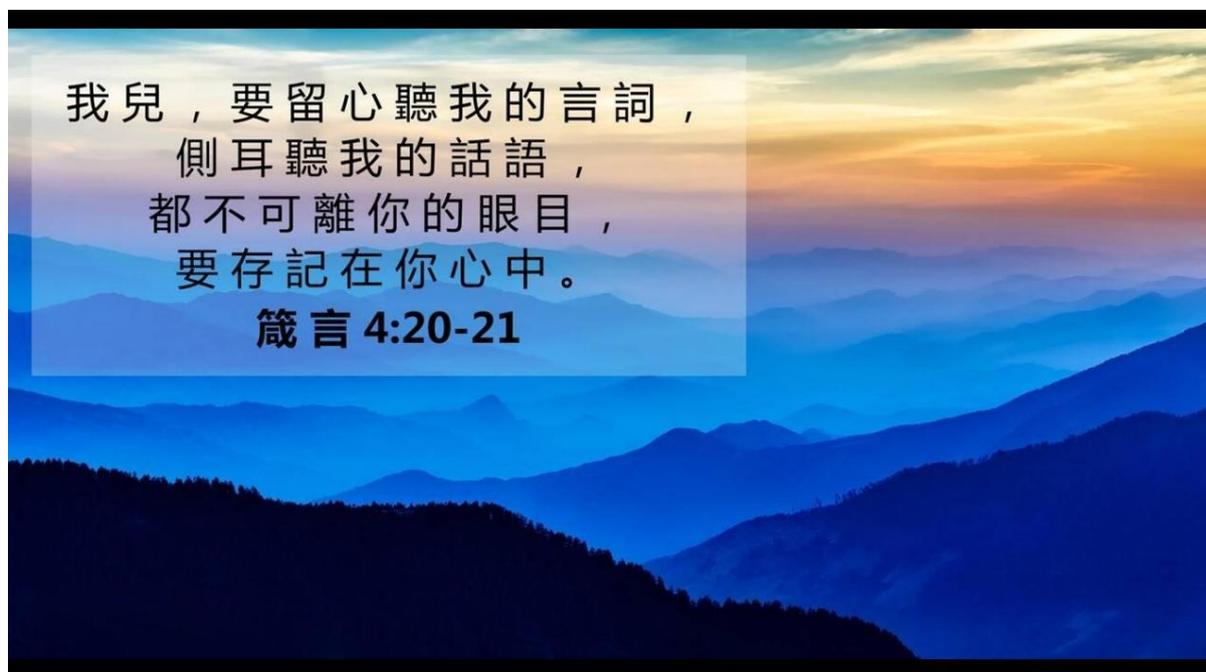
箴言 4:19 新译本

「恶人的道路幽暗，他们不知道自己因什么跌倒。」

恶人，不管外表看起来多么光鲜亮丽，他们生活在幽暗的情绪之中。他们的生活中充满恐惧和焦虑，在他们毫无准备的情况下，他们就会跌倒。

而义人可以行走在光中，因为耶稣就是世界的光。所以耶稣说，如果你常在我的爱里，你们的心里就会有我的喜乐。

下一句：



「因为得着它的，就得了生命，又得了医全体的良药。」

然后，神说：箴言 4:23 和合本



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

你知道，圣经里有很多教导，但是神在这里说，胜过一切的是，当神说，胜过一切的时候，我会认真的听。神说，胜过保守一切的，是你要保守你的心。祂本来可以说，保守你的钱胜过保守一切，或者保守你的身体胜过保守一切。这些东西也很重要，但圣经告诉我们，我们的心更重要。

在生活中，我们经常是反过来的。我们把很多东西放在我们的心前面，我们的心会被各种各样的事情影响。被天气影响，被交通影响，被钱影响，被服务员的态度影响，被别人看我们的眼神影响，被他们说的话影响。似乎这一切都比我们的心更重要。甚至

一句不走心的话，就可以让我们内心激动，对自己最爱的人生一天的气。

我们保养我们的皮肤，保养我们的身材，保养我们的车，但我们不保养我们的心。我看到很多人戴智能手环，可以监控心脏，告诉我们一天有没有做足够的运动。我希望哪家公司能发明另一种手环，可以监控我的另一颗心。圣经中让我要保守它胜过保守一切的心。那颗心更需要，也更难监测。

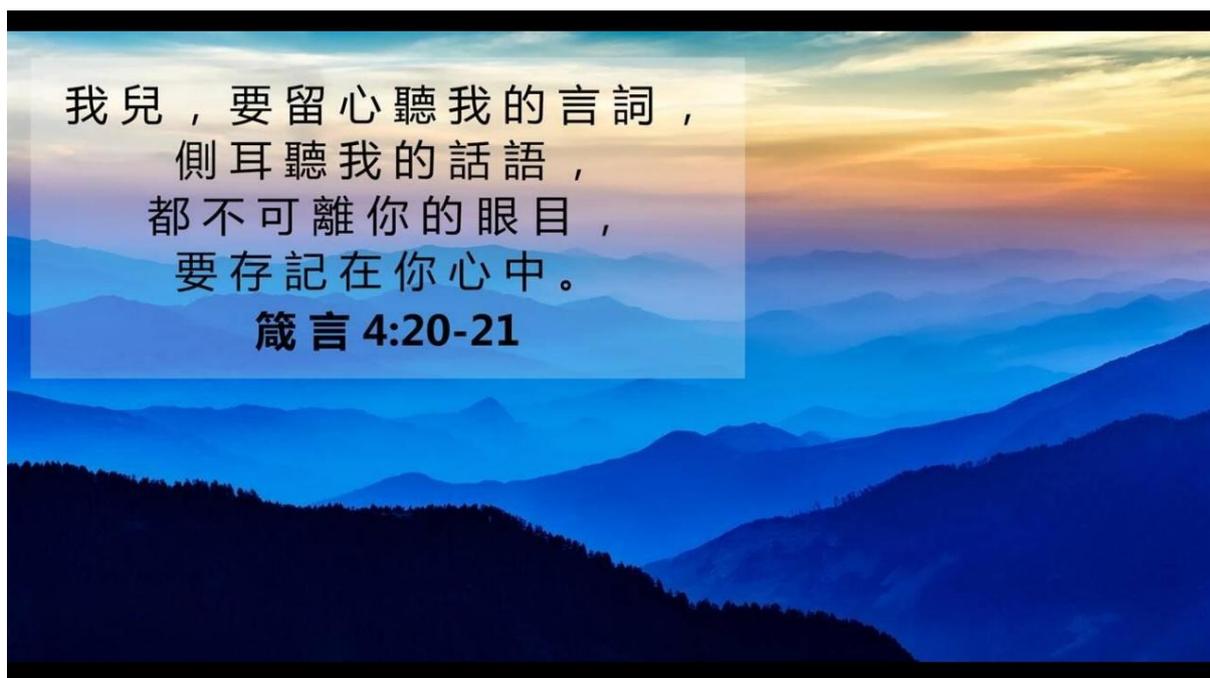
我想监控那颗不停的躁动，不停的撺掇我去做一些荒唐到无以复加的事情的心。我希望能有一个手环能够嘟嘟嘟的警告我，如果我的心相信了我不应该相信的人，或者怀疑了我应该信任的人。我希望能监控那颗告诉我躺平放弃、但其实我应该站起来再试一次的心。

当圣经告诉我们要保守我们的心的时候，祂说的不只是我们身体的核心器官。祂说的也是我们属灵的核心器官。有时候我们会把它叫做我们的思想，或者我们的头脑。因为心确实有理智的成分，但更重要的是，我们的心决定着我们的基本取向。我们经常用心这个词来表达我们的态度，心情和愿望。

在这句经文中，如果我们看



新译本，圣经把心描绘成一个泉源。生命从那里涌流出来，你所做的一切，都是从这里流出来的。你的心代表着你是谁。你必须保守你的心。你不能随便让任何东西都可以进入你的心，你不能相信每一个跳进你脑海里的念头，你不能跟着感觉走，你必须保守你的心。这就是为什么在第 20 节，圣经说：



我的孩子，你要留心听我的话语，不可离开你的眼目。神说，你要留心你平时把什么东西放到你的心里，你要经常阅读我的话语，我的话语比你的想法更靠谱。

但这句经文说的不只是进入你的心的东西。我以前一直以为

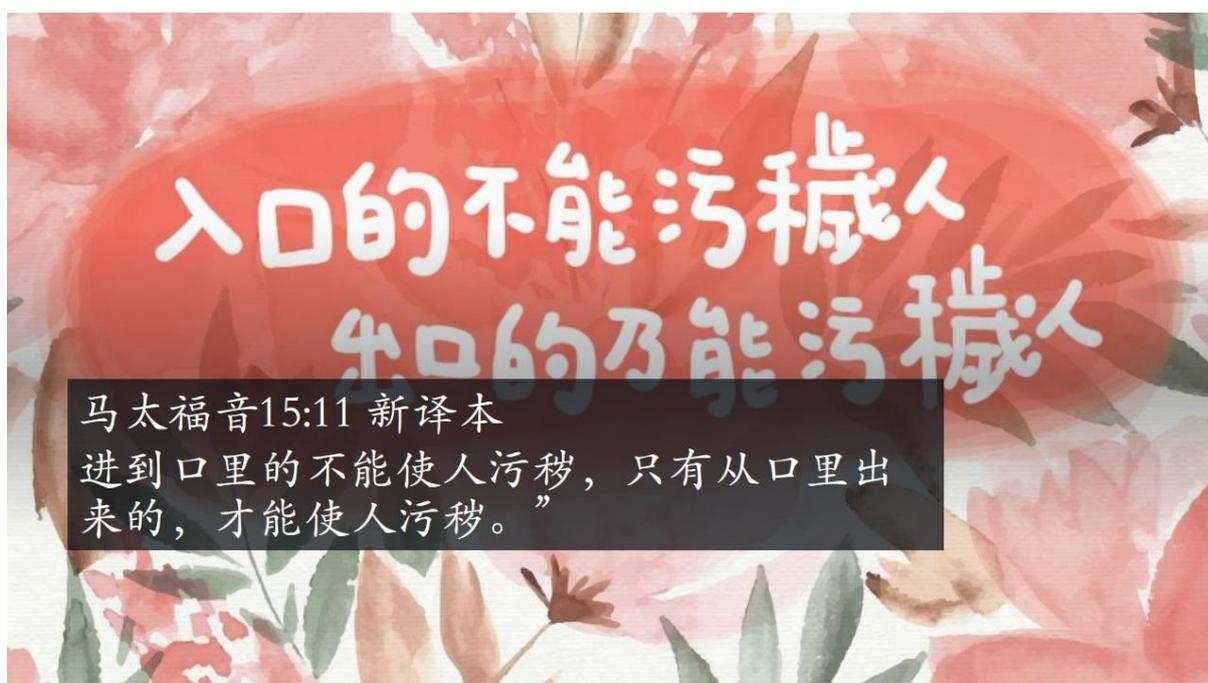


保守你的心，指的是装一个过滤器，过滤掉那些不好的东西，不让它们进去。我以为保守我的心，只要注意我每天都在看什么，听什么，跟谁在一起就可以了。常在河边走，哪能不湿鞋。你在任何东西旁边待得足够久，它最终会进入你的心；而一旦它进入了你的心，它早晚会从你里面流出来。因为一生的果效都是从心而发的。

我还记得我在国内做生意的时候，必须做政府关系。国内的一切，都围绕着权力，即使是互联网行业也不例外。那时候，为了做政

府关系，我不得不跟一些喜欢喝酒，吹牛，夸夸其谈的人在一起。我不是反对所有做政府关系的人。我也认识其中一些优秀的人。但在这个圈子里，确实有很多人，我不会喜欢成为他们那样的人。玛丽亚当时就很担心他们对我产生不良的影响。我跟她说，这是为了工作没有办法，但我自己不会变成那样。可是，你知道吗？你可以说你不被他们影响，你甚至可以说你酒精过敏，坚持不喝酒，但他们会影响你对国家的认识，会影响你对行业的认识，会影响你对是非的判断，会影响你商业决策的逻辑。你在任何环境里待得足够久，它总是会找到方法进入你的心。所以，保守你的心意意味着你要有意识的远离一些东西。

但这不是全部。因为我读过这样一段经文，有一次耶稣与人争论，他们批评他的门徒吃饭之前没有洗手，这样吃东西不洁净。



但耶稣说：

马太福音 15:11 新译本

「进到口里的不能使人污秽，只有从口里出来的，才能使人污秽。」

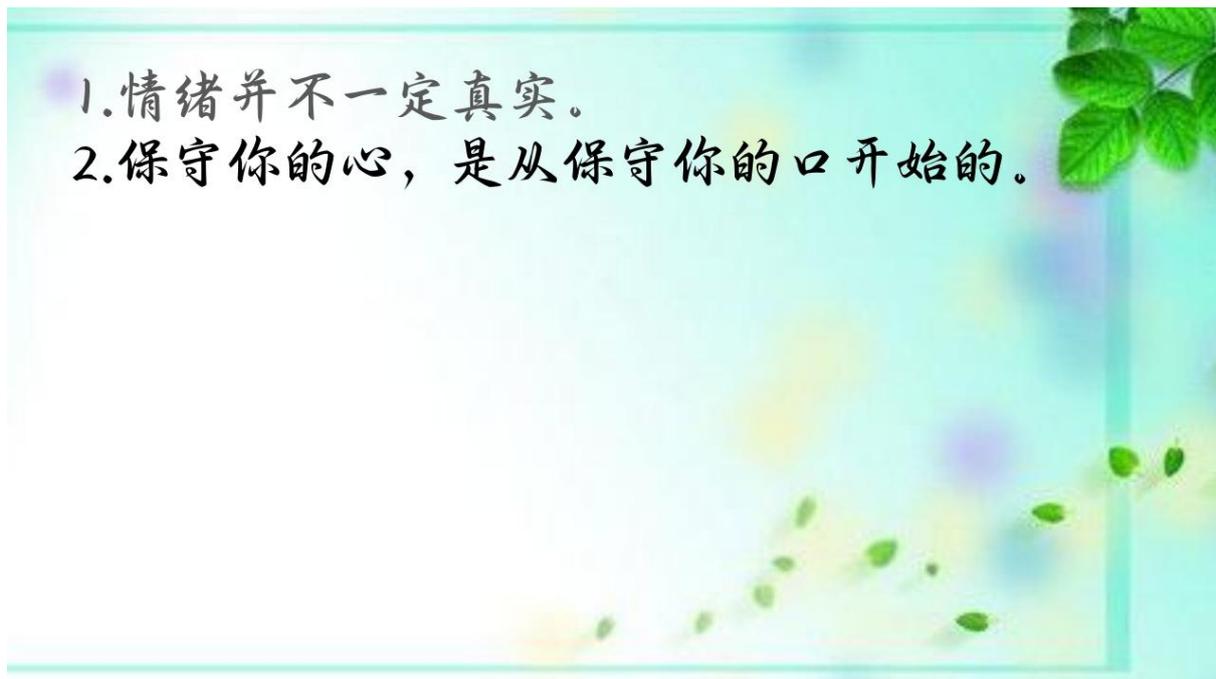
耶稣在说什么？耶稣说，从你口里出来的，最终会污染你的心。有意思吗？

这可能一下子不是很容易理解，让我再说一遍。从口里出来的，可以污秽人的里面。

你心里有的会从你的口里说出来。而从你口里说出来的又会进入到你的心里。所以，如果你不注意你说什么，你说出来的话会污秽你的心。

有人说，我就是这么直爽，想到什么就说什么。但你有没有觉察到，你说什么，最后你的心里就会想什么。假如你总是说，我这儿也不舒服，那儿也不舒服，疾病很可能就会找上你。假如你总是说，这样不公平，怎么这样的事情总发生在我身上，你猜怎么着，最后你会感觉自己是一个受害者。你当初说了你心里想的，而现在你变成了你嘴里说的。

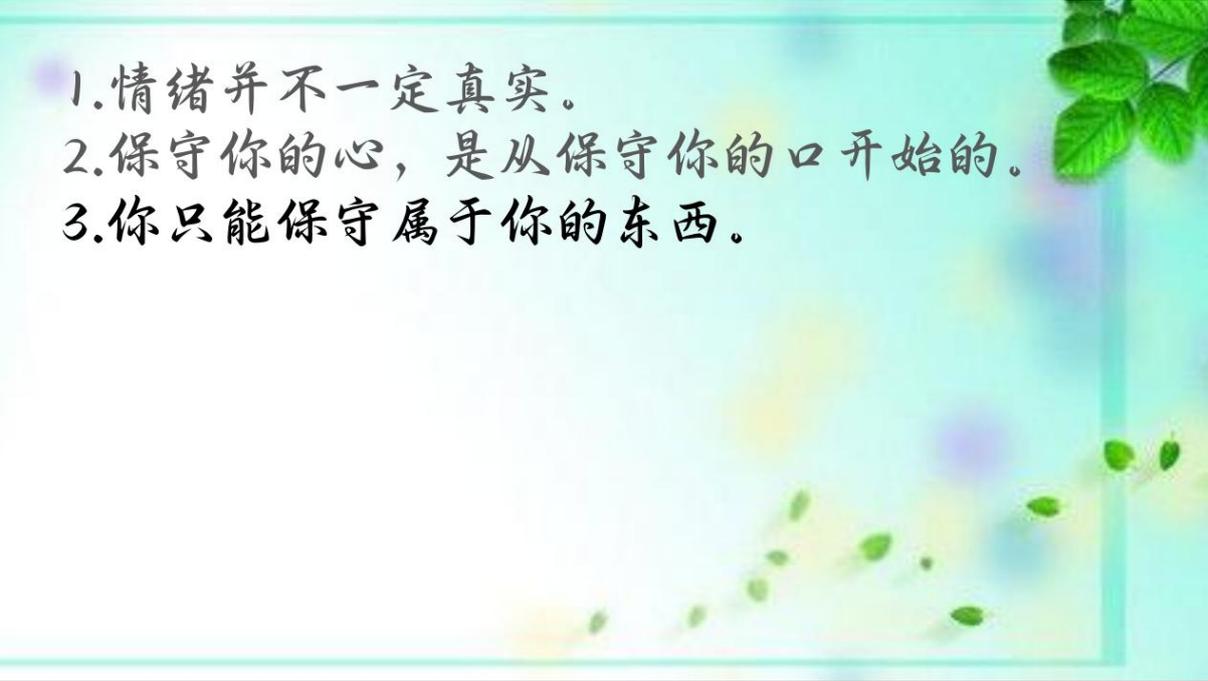
假如你不喜欢你现在的状态，那你要想想你之前说过什么。因为，你现在的感觉可能就来自于你之前说过的话。所以，保守你的心，不只意味着你要选择听什么，看什么，也意味着，你要选择说什么。



保守你的心，是从保守你的口开始的。

一生的果效都是由心发出的。你有没有保守你的心？我知道你给你的车买了保险，但你有没有保守你的心。我知道你出门之前喷了防蚊水，但你有没有保守你的心。

不过你知道吗？

- 
- 1.情绪并不一定真实。
  - 2.保守你的心，是从保守你的口开始的。
  - 3.你只能保守属于你的东西。

你只能保守属于你的东西。你只能对属于你的东西负责。所以，要保守你的心，你要完全拥有你的心。你要知道你的心完完全全是由你掌管的。什么意思？我们说话的时候，喜欢把保守我们的心的责任推给别人。比如，你可能会说，你怎么这么气人呢？或者跟闺蜜说，他这次真的把我气着了。这样的说法，是把自己放到了一个无助的位置上。因为假如是他把你气着的，那你好像就只能生气了。

当你说他把你气坏了的时候，你没有对自己的心负责。相反，为什么不能说，我没忍住生气了。或者，我没控制住我的情绪。我让他说的一句话影响了我一天的好心情。

别说，是他把我的心情搞坏的。这听起来很幼稚。就好像你是一条金鱼，本来在好心情的池子里游的好好的，结果他来了，把你

捞出来，扔进了坏心情的鱼缸里。

你是一个成年人，没有人能把你扔到任何地方。你自己选择了你的情绪。虽然也许他确实给了你很多心理暗示，给了你选择坏心情的理由。

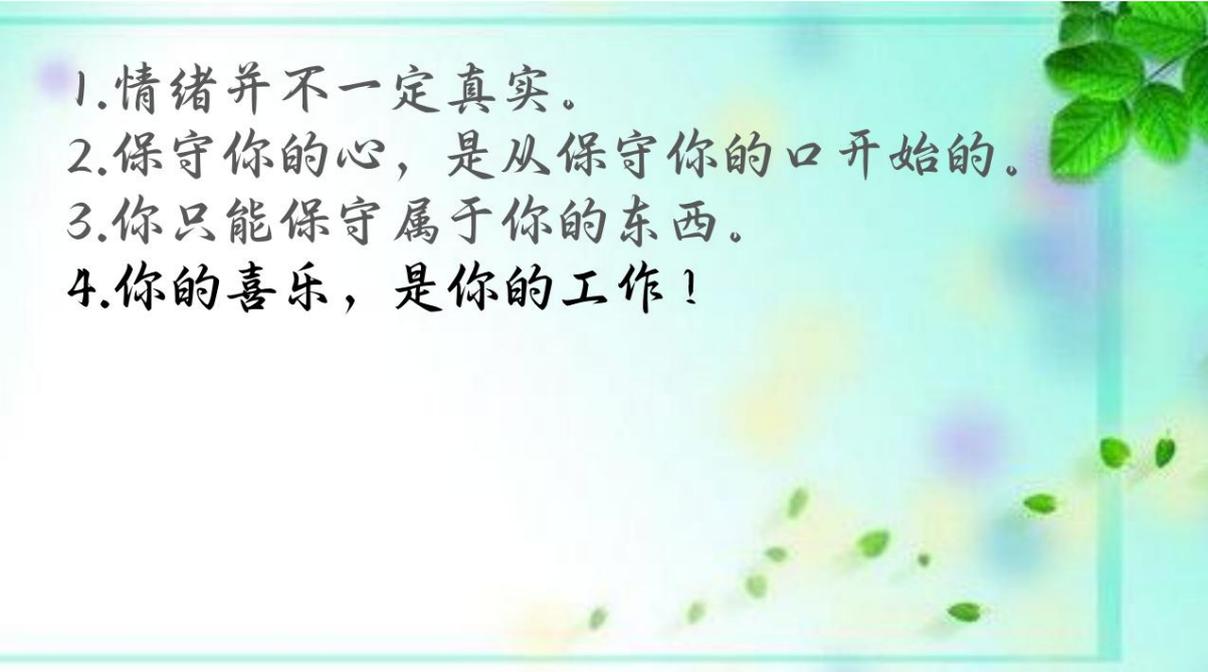
我还听人这么说过，说，我离开他，是因为他给不了我幸福。什么时候开始，你的幸福成了别人的工作职责了呢？如果你把你的权力这样随随便便交给别人，等于是你把自己锁进一个牢笼里，等着别人拿钥匙来把你放出去。

也许确实某个人做的事情冒犯了你，也许他们做的确实不对。但你仍然可以选择你有什么样的心情。我相信这会改变你的生活。让我再说一遍，选择权永远在你的手里。因为你看，如果他们可以通过他们做的事情，让你生气，让你难过，让你抑郁，那你就陷入了一个无能为力的困境里。

假如交通堵塞就可以让我心烦，假如你的老板可以让你难受，家人们，这意味着你的心不是属于你的。你要完完全全拥有你的心，掌控你的心。如果你把你的喜乐的钥匙交给了别人，你就没办法保守你的心。

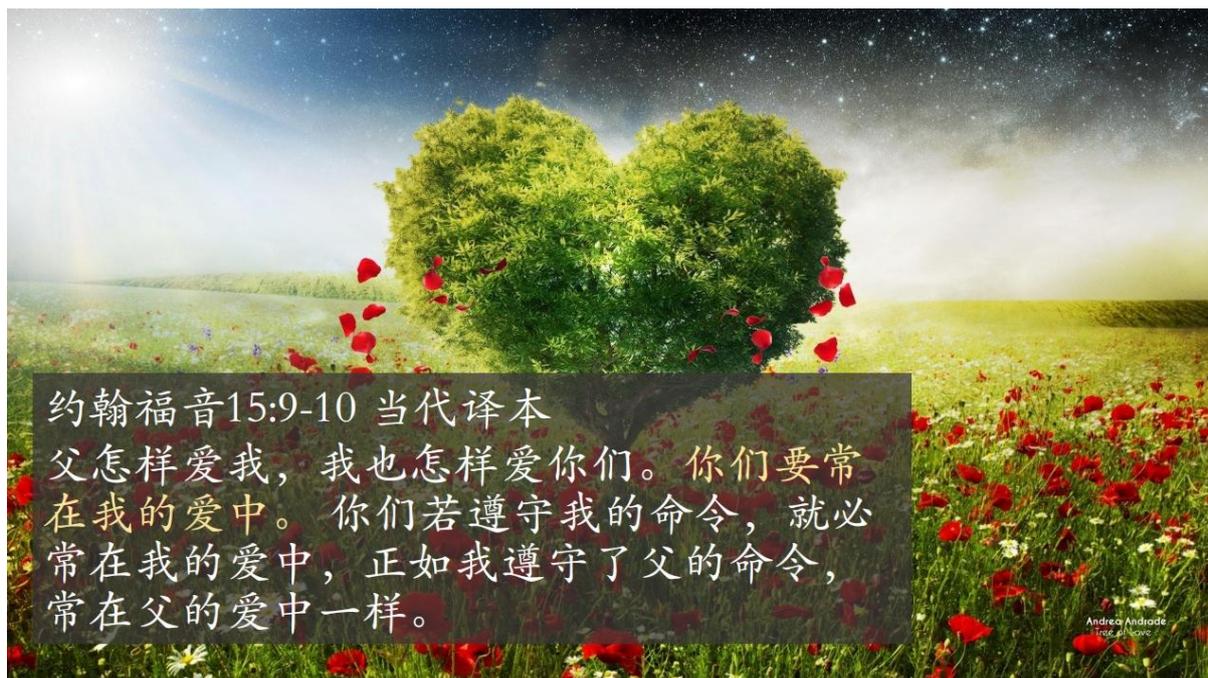
你没办法保守别人拥有的东西。不信的话，你可以试试给你的邻居家装个防盗门。我这是为了保护你们。你看现在治安不太好，还是装个防盗门吧。你看看你的邻居会有什么反应。你疯了吧？我们家安不安全，跟你有什么关系。你不能保守不属于你的东西。不信你给你邻居家装一套安全摄像头试试。没人会愿意。

但很多人愿意把自己的心交给别人来监控。很多人希望别人来给自己的心装上监控摄像头和防盗门。亲爱的弟兄姐妹，如果我说的的是你，今天神让我来告诉你的是：

- 
1. 情绪并不一定真实。
  2. 保守你的心，是从保守你的口开始的。
  3. 你只能保守属于你的东西。
  4. 你的喜乐，是你的工作！

你的喜乐是你的工作！

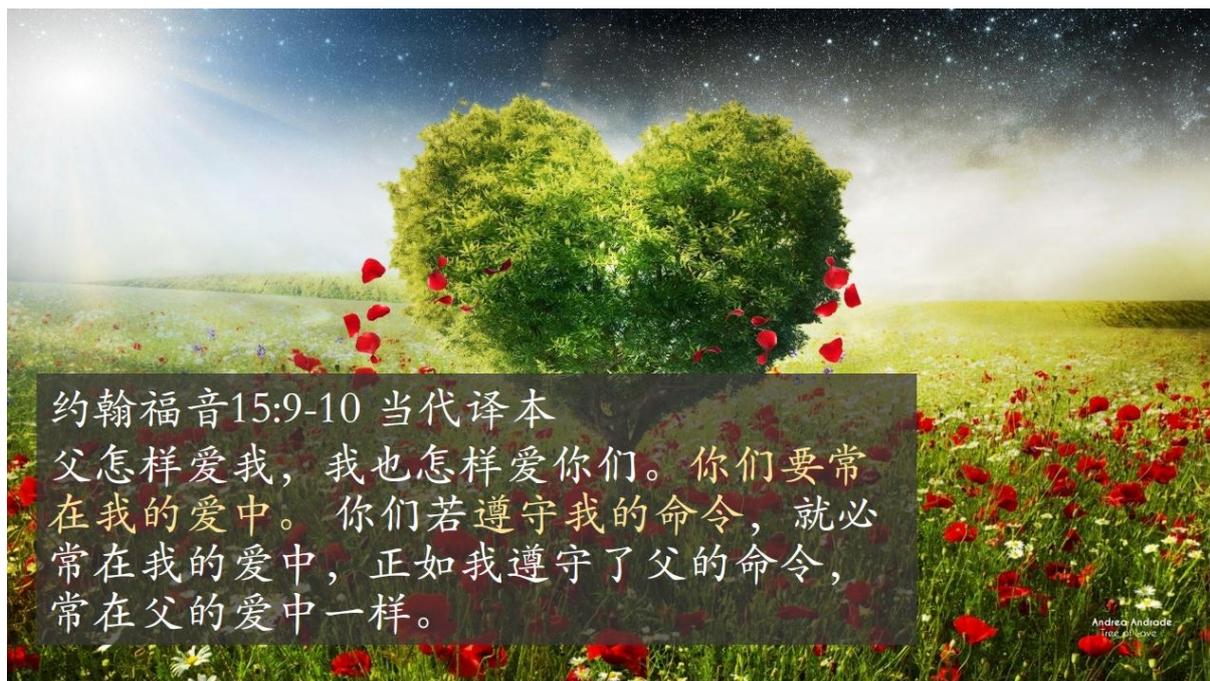
耶稣说：



你要常在我的爱里，这是一个命令还是一个承诺？你要做这个，这是一个命令。如果你遵守我的命令，就会住在我的爱里。这样：



我的喜乐就在你们里面，并且要满溢出来。



遵守我的命令，住在我的爱里，这是你要做的，这是你的工作。



让你的喜乐满溢，这是结果。



你的喜乐是你的工作。

你要保守你的心，不是雇你的妈妈来保守你的心。不是找一个人来结婚，让他保守你的心。不是找一些可以保守你的心的朋友。亲爱的，这是你的心，你拥有它，所以你要对它负完全的责任。

如果有人想用苦毒沾染你的心，守住它，不让它被污染，这是你的责任。这是你的家，这是你的房子，这是你的门。这是你的产业。你需要保守它。

**大家一起说，这是我的，我能控制它！**

你可以控制你的焦虑，你可以控制你的抑郁，你可以控制你的沮丧。不要说他们让我灰心。说，我碰到了灰心的事情，但是我鼓

励自己不灰心。因为圣经说，我的心里会越来越明亮。

拥有你的情绪，而不是让情绪拥有你。我要让我的情绪为我工作。而不是我为它工作。

你看我的这个手机，我拥有它。我把我讲道的笔记写进手机里，因为我拥有它。但如果我讲的不好，就怪我的手机，这是不是很荒谬？

如果我周一开始准备下一周的讲道的时候，我问我的手机我应该讲什么，你会不会觉得很奇怪？它是属于我的。是我把讲道一个字一个字的敲进去，我输入什么，它就给我反馈什么。我要为我的讲道负责。但有没有这样的人，早晨一睁眼，先咨询他的手机，咨询他的微信，咨询社交媒体，这一天他应该有什么样的情绪。

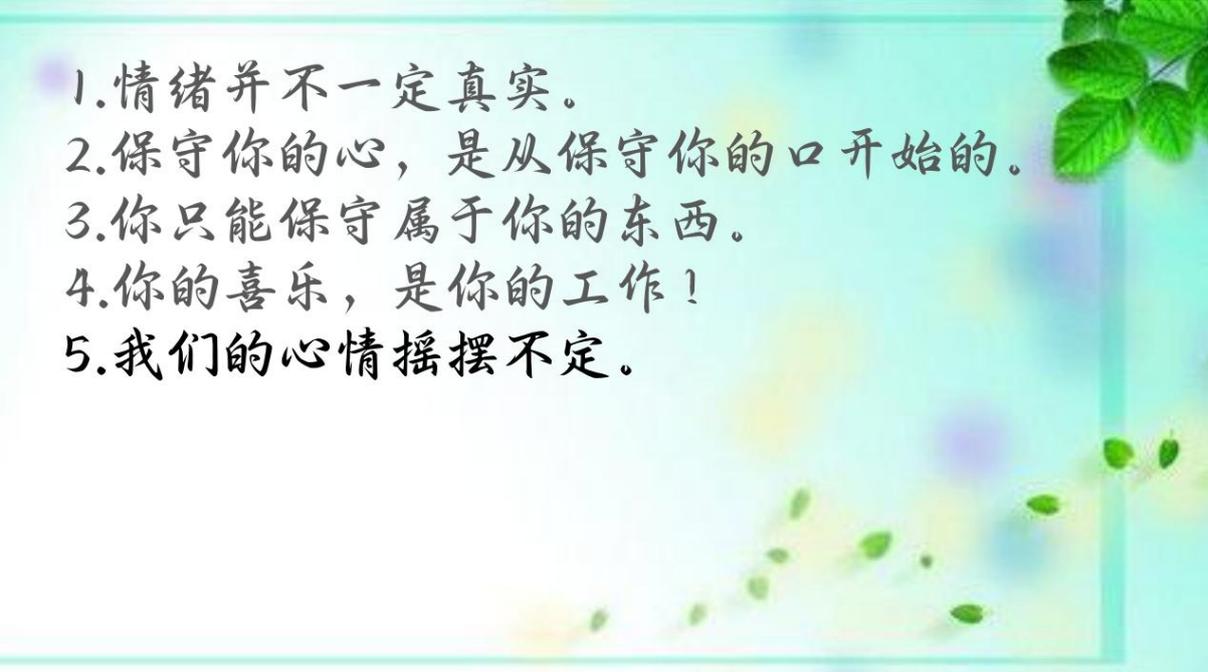
我们问我们的情绪，这会是一天怎么样的一天。是高兴的一天呢？还是忧郁的一天？我是应该努力工作呢？还是应该自暴自弃？我是应该对我的孩子温柔呢？还是应该对他发脾气？我是应该把我之前说好了的事情做了呢？还是在家里躺着看手机？

手机只是一件工具，你告诉它应该做什么，而不是让它告诉你应该怎么做。你敲键盘，告诉它你的决定。同样的，你的情绪也属

于你。你需要真正拥有它。你拥有它，你指挥它，你让它听你的话。而不是被它摆布。

当神让我讲有关情绪的主题的时候，我的心情其实很紧张，我很担心。因为我自己就是一个挺情绪化的人。我以为神把讲道下载错地方了，应该下载到另一个牧师的脑子里的讲道，下载到这儿来了。

我说，主啊，像我这么情绪化的人，你让我跟家人们讲怎么控制他们的情绪？主说，对，你是最佳的人选。因为我想要你教他们的，不是如何永远都有好心情。相反，坏心情是难免的。我希望你教他们的是，在坏心情出现的时候，在负面情绪把他们打倒之前，把他们拖垮之前，搞坏他们的一天之前，偷走他们的时间之前，怎么样回到好心情。有多少人知道：

- 
- 1.情绪并不一定真实。
  - 2.保守你的心，是从保守你的口开始的。
  - 3.你只能保守属于你的东西。
  - 4.你的喜乐，是你的工作！
  - 5.我们的心情摇摆不定。

我们的心情摇摆不定？如果你跟着感觉走，你会发现你的感觉经常会变。比如，我想着周六带孩子出去玩。我周一的时候觉得我的孩子真听话，真可爱，我买了火车票，要带他去小猪佩奇游乐园。周二的时候，我觉得有点累，又不想去了，我把火车票退了。周三，我睡了一个好觉，精力充沛，又想去了。周四，我讲道还没开始写，感觉很紧张，又不想去了。最后，我说，算了，还是到周六早晨看看情况再说吧。

当然，我可以这样变来变去，因为这不是什么会改变我一生的重要决定。但是有一些决定，你没办法这样做。你需要做正确的决定，而不是让你的心情替你决定。有些事，不管你感觉如何，或者有没有感觉，你都需要去做。

你需要心情支持你去做事的时候，它经常会一下子消失不见了。而当你不希望它出现的时候，它又经常会突然跳出来。玛丽亚很希望我经常有想要去洗车的心情。我希望有一天我能有想要清理车库的心情。有些人，看到家里有一点点乱就想打扫。有些人，家里不管乱成什么样，都没有心情想去打扫它。我上大学的时候，我们宿舍有一个同学，每天晚上把床上摆的乱七八糟的东西推开一条缝，就能在里面睡觉。我们都有一些我们有心情去做的事情，我们也有一些我们没有心情去做的事情，但有些事情是无论心情如何，我们都必须去做的。在生活的许多方面，你必须剥夺你的

心情的投票权。

感觉飘忽不定，心情可以很快的改变。你知道，没有人希望自己的心情不好。我不想生气。如果我能永远都不生气，那我不必控制自己。我希望我能对地球上的每一个人都有那种朦朦胧胧，让人内心柔软的感觉，不管他们做的怎么样。我希望我能对世界上所有那些招人讨厌的人，都有这种感觉。因为你看，耶稣命令我们去爱他们。不过耶稣没有命令我们有想要去爱他们的心情。

所以，不要总是说，我没有心情做这个，没有心情做那个。我希望我永远不会感觉失望。我希望我永远不会感觉嫉妒，我认为嫉妒是愚蠢的最高境界。别人生活的好坏，跟我有什麼关系呢？并不是他生活的差一点，我的生活就会好一点。

我有时候会感觉生气，我有时候会感觉嫉妒，但是，你不需要因为感觉生气而真的生气，你不需要因为感觉嫉妒而真的嫉妒。你可以改变你的感觉，而不是让你的感觉牵着你的鼻子走。

在我准备这篇讲道的时候，你知道我发现了什麼？我发现大卫也是一个很情绪化的人。因为如果你看他写的诗篇，那些优美的文字，那些抒情的赞美中间，也有这样的诗句：

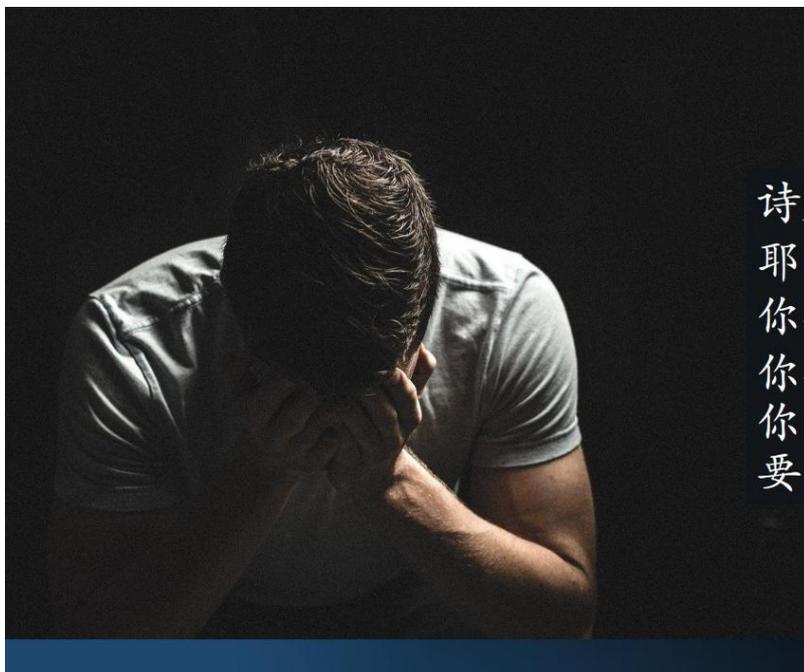


诗篇22:1 标准译本  
我的神，我的神，  
你为什么离弃我？  
为什么远离不救我，  
不听我唉哼的话语？

”

神啊，你为什么离弃我？”在一首诗中，他是这样开始的。

在另一首诗里：



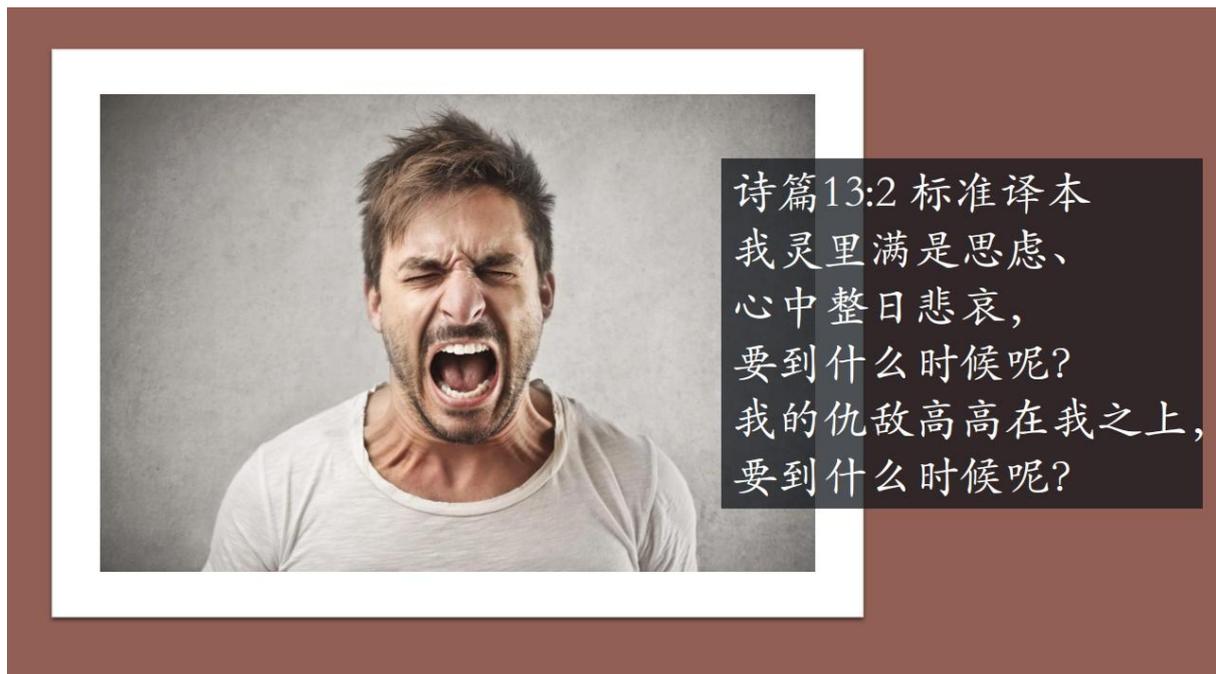
诗篇13:1 标准译本  
耶和华啊，  
你要等到什么时候呢？  
你要永久忘记我吗？  
你向我隐藏你的脸，  
要到什么时候呢？

他说：

### 诗篇 13:1 标准译本

「耶和华啊，你要等到什么时候呢？你要永久忘记我吗？你向我隐藏你的脸，要到什么时候呢？」

然后他从伤心难过变成愤怒，他想起了他的敌人：



### 诗篇 13:2 标准译本

「我灵里满是思虑、心中整日悲哀，要到什么时候呢？我的仇敌高高在我之上，要到什么时候呢？」

有一次他说，那些起来攻击我的，愿你把他们的头撞在岩石上，把他们的婴孩的头也撞碎。我觉得这家伙需要吃一点来士普或者百忧解。但他们那时候没有这些药。这就是我喜欢大卫的地方，因为他们当时没有药，所以，他必须为自己的情绪负责。

在诗篇中，他没有掩盖他的情绪，但他会管理他的情绪。

是，我今天情绪低落。是，我今天感觉不好。是，我今天看什么都不顺眼。是，我今天不管做什么，都高兴不起来。是，我今天思路不通达，我今天不感恩。但是，我的情绪，就像这部手机一样，是属于我的。

你拥有你的情绪，而不是你的情绪拥有你。所以，你可以管理你的情绪，而不是让你的情绪管理你。你可以管理它，你可以控制它。这就是大卫做的。让我们看诗篇 42 章 11 节，大卫先是说，*我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？*



诗篇42:11a 和合本  
我的心哪！  
你为何忧闷？  
为何在我里面烦躁？

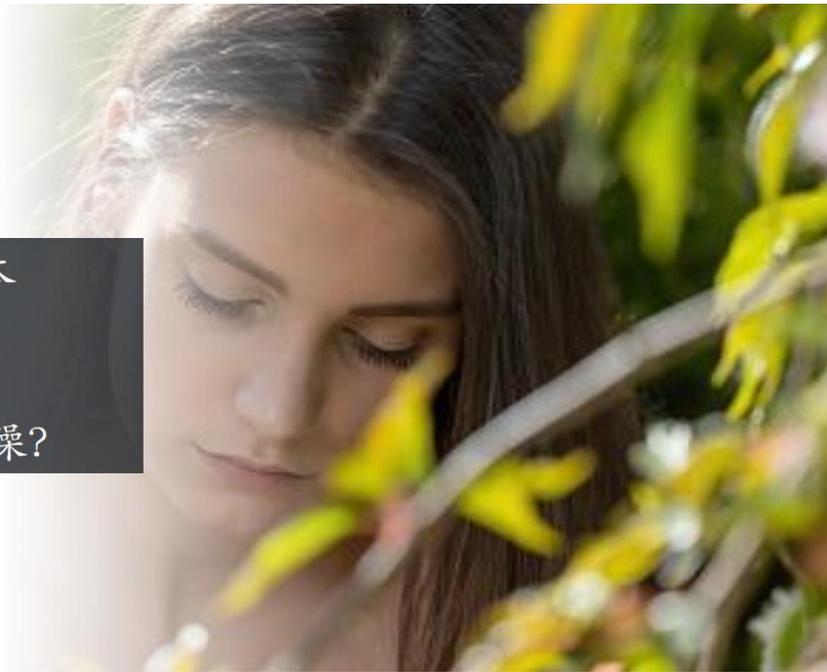
诗篇 42:11 和合本

「我的心哪，你为何忧闷？ 为何在我里面烦躁？」

应当仰望神，因我还要称赞他。他是我脸上的光荣（原文作“帮助”），是我的神。」

大卫说，没错，我的心情确实不好，我不想敬拜，不想拍手，不想欢呼，不想唱赞美诗。但他不是迎合他的心情，他质问他的心情。说，你为什么这样？你为什么要在我里面烦躁？

这里的关键字是：



诗篇42:11a 和合本  
我的心哪！  
你为何忧闷？  
为何在我里面烦躁？

在我里面。不是在我周围。因为在我里面的，是属于我的。大卫知道，他的心情是为他服务的。所以，当他看到他拥有的东西，没有按照生产厂家设定的功能工作的时候，他质问它说，你为什么这样？你不应该这样。你不知道你是属于我的吗？你要听我的控制。我能控制我的心情，我能控制我的思想状态，我能控制我待人接物的态度。

所以，大卫做了一件很重要的事，他改变了他的心情。开始的时候，他很忧闷，他很烦躁，他很抑郁，他很绝望，但他命令他的心，你可以命令属于你的东西，你可以告诉它应该做什么。



诗篇42:11 和合本  
我的心哪！  
你为何忧闷？  
为何在我里面烦躁？  
应当仰望神，因我还要  
称赞他。  
他是我脸上的光荣，是  
我的神。

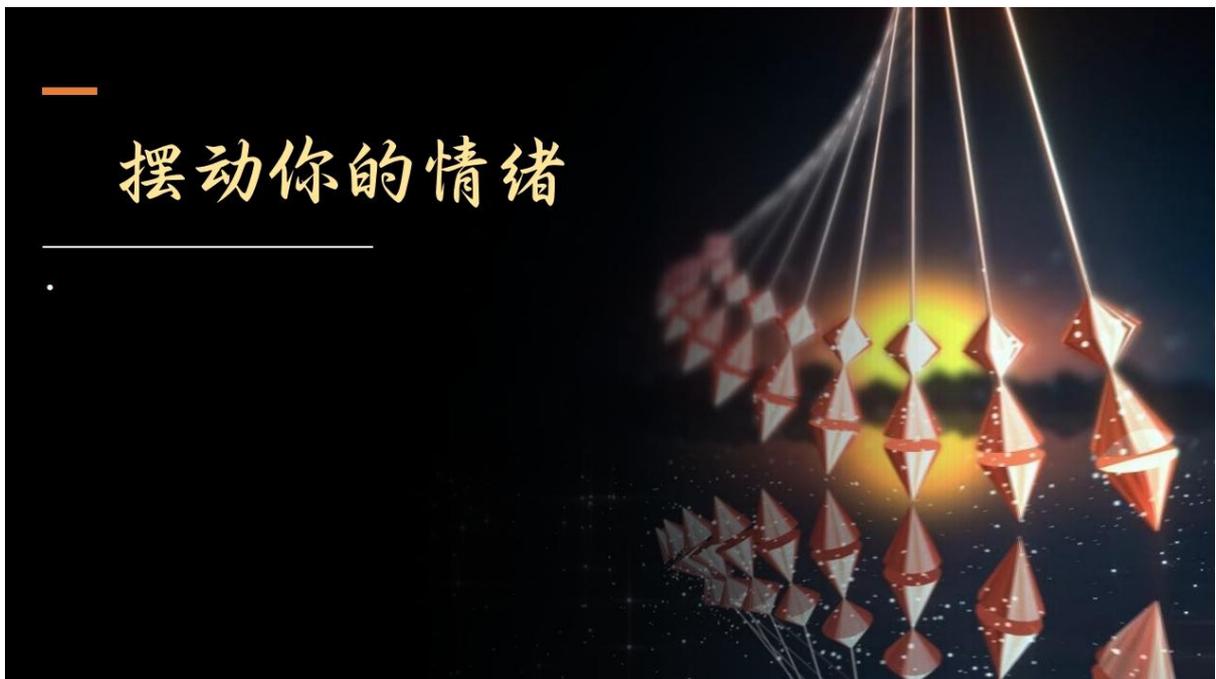
大卫说，我的心啊，应当仰望神，我还要称赞他。

这不是出自于我的感觉，这是出自于我的意志。我要敬拜祂，我要称颂祂。让我们现在就来练习一下，如果你的心情不好，如果你心里焦虑、烦躁，你应当做的，是仰望你的神，赞美祂！让我们一起花 15 秒的时间，赞美我们的神！赞美我们的神！给祂一些掌声。感谢祂，给我能够控制我的情绪的能力。

Oh，我的心哪，你要赞美耶和华。我不一定总能控制在我周围发生的事情，但我能控制在我里面发生什么。假如你的心情是周围

环境的产物，那你经常会情绪失控。但如果你的心情不是环境的产物，而是神的本性的产物，你会看到你可以做多么了不起的神迹。

大卫改变了他的心情：



就像钟摆一样，把心情摆向另一边。也许这是大卫甩弹弓的时候学会的，在他应该害怕的时候，他把心情摆向了喜乐。他用赞美改变了局面，用一颗小石子打倒了一个全副盔甲，跟篮球架一样高的巨人。

大卫说，我可以利用心情善变的特点来为我工作，我可以像甩弹弓一样，摆动我的情绪，从负面，摆向正面，而我采用的方法：



诗篇42:11 和合本  
我的心哪！  
你为何忧闷？  
为何在我里面烦躁？  
应当仰望神，因我还要  
称赞他。  
他是我脸上的光荣，是  
我的神。

是仰望我的神，赞美我的神。

你不是非做不可，你不是非得去赞美祂，这是你的选择。

你可以选择为了5年前他们对你做的事而痛苦，你也可以选择说，5年已经够长了，我不会再憎恨，再苦毒，再难受，再悔恨。我要把我的心情摆回到正面，我要平安，要喜乐，要感恩，要赞美。

如何保守你的心？把你的目光转向神。你不能盯着你的环境看。圣经没有让我们去保守我们女朋友的心，没有让我们去保守我们老板的心，圣经说，保守你的心。而如果你能保守你的心，持守你的喜乐，环境会跟着你改变，因为一切的果效都是由心发出的。



确实，有时候我还是会感觉生气，还是会感觉嫉妒。但我不需要真的生气，不需要真的嫉妒。我可以把我的心情摆回来。所以，如果我发现自己在跟别人比较，想着我之前的同事为什么运气那么好。我首先会为他们祷告。这很有用处。但如果我心里还是很不舒服，我就买个礼物送给他们。



## 罗马书 12:21 新译本

「不可被恶所胜，反要以善胜恶。」

我们可以用善行来打破恶。乔伊斯·梅尔小时候被她的父亲性侵犯，但是在她父亲晚年的时候，虽然她心里可能一百个不愿意，但她决定抚养她的父亲一直到他去世。她说，当你不管你的心情，坚持去做正确的事情的时候，这会攻破敌人摆在你生命中的那些顽固的营垒。



约翰福音15:11 当代译本  
“我把这些事告诉你们，是要叫你们心里有我的喜乐，让你们的喜乐满溢。”

## 约翰福音 15:11 当代译本

「“我把这些事告诉你们，是要叫你们心里有我的喜乐，让你们的喜乐满溢。”

你的喜乐会满溢出来。还记得上学的时候，上实验课吗？我们来做个演示。你说，这个牧师在干什么啊？我只是在做生活经常对

你的心做的事情。

你本来活在主耶稣的喜乐之中，你的内心很纯净，很喜乐，但生活给你倒上各种沮丧，失望，焦虑，恐惧。你没有想到生活会给你带来这些。本来我的心很纯净，很喜乐，但是现在，我的心情有点灰暗，有点阴沉。我不知道我应该怎么办，怎么能让我回到主耶稣的喜乐里呢？

我需要一大罐水，看到了吗？这就是耶稣的喜乐。这就是我所需要的。你可能觉得这有点傻，但你这一周都忘不了。因为我在告诉你，你需要把祂的话语，祂的爱，祂的喜乐，浇灌到你的心里。读经，听讲道，唱赞美诗。

你没办法控制你的环境会给你点什么样的眼药，恐惧、担心、羞愧。但如果你有足够的恩典，足够的爱，足够的话语，你的心情会发生变化，会变得纯净，会变得喜乐，而且喜乐会满溢出来。会满溢出来。

我们需要更多的水，耶稣基督是永远不会干涸的活水，如果你听祂的话，如果你认识祂，如果你亲近祂，水会源源不断的涌流出来，改变你的心情，让喜乐满溢出来。

喝了耶稣的水，你就永远不会渴，永远不会绝望，永远不需要焦虑，永远不需要恐惧，永远不需要羞愧。祂会赐给你平安、喜乐、健康、富足的生命。祷告奉主耶稣基督的名。阿们！