

## 保守你的心

很多人認為，每一個人的情緒表達都與其出生、成長及教育背景有關，的確是有多多少少影響的，但卻不一定是絕對的。比方說，一個出生寒微，沒有經驗過什麼呵護，只受過基本的教育的人，他也可以是一個健康快樂的人；他不一定要在不如意時大發雷霆，憤世嫉俗的！而出生貴族，受著多方照顧，飽讀詩書的人，也可以是最不快樂的人！為什麼呢？關鍵就在乎他選擇用什麼態度去回應環境！

所以，若你的情緒過往是受著週遭環境影響著，不能自主的話，有個好消息要告訴你，神創造你的時候，就賜你抉擇的能力，你可以在任何不利的情況下，仍然過著快樂的生活！這是聖經的教導 - 「要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」(箴 4:23) 你想有一個怎樣的生命，關鍵是你的心，而不是環境！

**「我兒，要留心聽我的話，側耳聽我所說的。<sup>21</sup> 不可讓它們離開你的眼目，要謹記在你的心中。<sup>22</sup> 因為得著它們就是得著生命，整個人也得著醫治。<sup>23</sup> 你要謹守你的心，勝過謹守一切，因為生命的泉源由此而出。<sup>24</sup> 你要除掉欺詐的口，遠離乖謬的嘴唇。<sup>25</sup> 你雙眼要向前正視，你的眼睛要向前直望。<sup>26</sup> 你要謹慎你腳下的路徑，你一切所行的就必穩妥。」**  
從以上的經文裡，你有什麼發現呢？神對我們有什麼吩咐呢？

你看到「順服神」是得著穩妥生命的秘訣嗎？一個聽神話的人，他的生命必然是快樂和穩妥的，就算身邊有多少逆境，挑戰，甚至是禍患也不能將他打倒！

耶穌就是最好的榜樣，讓我們來看看祂的生命！每一項反映著什麼情緒狀態？

耶穌在四十天禁食後，去到曠野，受魔鬼的試探 - 魔鬼三次試探耶穌，耶穌當時一定很餓，但祂仍保持很清醒的狀態，清楚自己的身份和價值，一一勝過所有試探 ~ 經文：路 4:1-13

耶穌與門徒在海上經歷了一場大風浪，門徒的表現令耶穌失望，但耶穌仍運用祂的權柄，叫風浪停住，教門徒上了寶貴的一課；耶穌沒有因為門徒的不信就放棄他們 ~ 經文：太 8:23-26

耶穌到罪人的家中食飯，被人批評，但祂並沒有怒罵反擊，反而很有智慧地教導人，「有病的人不需要醫生...」~ 經文：路 5:27-32

耶穌在被捉拿前，在客西馬尼園禱告，他向父說不想喝這苦杯，他有很不好的感受，然而，他選擇不體貼自己的感受，順服天父的心意，忍受著諸般的苦難，為我們成就救恩 ~ 經文：太 26:36-39

耶穌被捉拿後，被兵丁無情的毒打及施暴，他一言不發，沒有為自己辯護，他沒有選擇用自己的權威去避過一切的苦難；他堅持為我們的罪受苦，愛每一個傷害他，甚至令他致死的每一個生命 ~ 經文：彼前 2:20-24 - 藉著他的受苦，釋放我們生命一切的纏累。

從四福音耶穌的生平裡，你可以找到很多很多學習的榜樣，教導我們怎樣按我們裡面的真理和神賜給我們的身分及使命，按神心意，去回應不同的處境！而不是被各種的負面情緒困擾著我們！

聖經除了記載耶穌的榜樣外，還有很多人物，都在表現出這種穩妥生命的榜樣！當你專注將自己生命建立在這些生命特質時，生命中的低潮，挫敗，或各種左右我們情緒的人和事，都不可能將你打倒，甚至你可以發揮神在你裡頭的力量，「反敗為勝」！

聖經也有很多人失敗的例子，這些人失敗的原因是什麼呢？想想看！

該隱與亞伯之間的嫉妒與仇恨，最終釀成人間第一宗謀殺案 ~ 經文：創 4:1-8

掃羅王因為嫉妒大衛，多次要追捕及殺害大衛，掃羅跌落失控的狀態，最終連皇位也失落了 ~ 經文：撒下 18-19 章

亞倫- 不敢說「不」的人- 亞倫是第一任大祭司，地位何等尊榮；他最大的弱點是：不敢說「不」，容易受人擺佈。他生命的失敗，都是因無主見地跟著人走，陪著別人一起犯罪！ ~ 經文：出 32 章