

乔伊斯-思想与话语的影响（下）

Graceful
in bible
读出恩典事工



思想与话语的影响（下）

牧者：乔伊斯

乔伊斯-思想与话语的影响（下）

如果想减轻生活中的压力，就放慢脚步，可以记下来，**放慢脚步**，或许做成一堆标签，贴在家里各角落，放慢脚步，放慢脚步，阿门。家人常笑我，虽然不好笑，那是我的个性，一件事还没做完，就准备做下一件。所以从外面回家，还在半路上，我就拿出钥匙，准备到家就开门，我女儿常开车载我，她说：妈，拜托，等我停好车，你再开门下车，可以吗？不知道为什么，但我的手会放在门把上，我没什么长处，但我总是做好准备。

有一次我没注意，我们到外地会租车，经常租白色的车子，我们家的车也是白色的，有一天我走出，圣路易是一家餐厅，看到白色车子就坐上去，结果车上的人认识我，从电视上（认识我）。他吓坏了，所以她大叫。

所以，我常闹笑话。我希望个性像戴夫（乔伊斯的先生），但是没有，就是没有，而且神让我更像你们，你们就能理解我，对吧？

每个思想和话语都是种子，会在生命中结果，内心所隐藏的是我们最重要的部分，但要知道不会永远隐藏。

「路加福音 12 章 2 节，掩盖的事没有不露出来的，隐藏的事

没有不被人知道的」，我 1976 年被圣灵充满后，读到一本书，名叫《我灵深处》，不晓得谁有读过这本书，我来读几段内容，它有点像是灵修类的书籍。你若忧心忡忡，我如何医治你的身体？一直焦虑不安，很难保持健康，只要心思烦乱，身体就容易出毛病。你有很多需求，但务必培养一件事，以保守生命，就是全然相信神慈爱的看顾。

你越认识神，圣经说：「将忧虑卸给神，因祂顾念你」。所以最会交托的戴夫·迈尔，他从小就是基督徒，从小就和神有美好的关系。我在疯人院长大，所以他比我更有优势，我们无法选择成长环境，有人的成长环境比较好，但多数人大概没有这种优势，因为魔鬼很早就搅扰我们的人生，告诉各位，如果你有很棒的父母，经常鼓励你，教养有方，你一定要俯伏在地，感谢神，阿门？

因为你不晓得那对你生命有多大影响，有人说你的个性在幼年时期就发展成形，所以如果起步不顺利，就要与神同工，才会有美好结局。但没关系，神使用这一切，只要我们愿意，经常闷闷不乐是最糟糕的，神要我们快乐，才能充满活力，有热情，享受人生，享受服侍。

当你压力过大，会很暴躁，难以相处，引起头痛，胃痛，各

乔伊斯-思想与话语的影响（下）

种毛病，去看医生，拿到一张又一张的处方签，药吃多了还会互相排斥，我是过来人。

「凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。」唯有心灵得安息，才能保持健康。所以如果你生病了，试着倚靠神恢复健康，你一定要学会一件事，就是不要忧虑，甚至不为健康忧虑。

忧虑有非常强烈的破坏力，焦虑产生紧张，紧张产生痛苦。我们可以整天探讨这主题，恐惧会严重损害身体的健康。我在恐惧中长大，恐惧曾经笼罩我的人生。愤怒会毒害你的身体，而且无药可医。好好想想。

我以前满怀怒气，对我的遭遇忿忿不平，但我不晓得我在气这点，我看什么都不顺眼，这会影响健康。

「箴言 14 章 30 节」，我要用经文来举证，「心中安静（不受搅扰），是肉体的生命（与健康）」。就是刚才说的，但我们读了却没应用在生活中，只觉得很棒，可是如果应用在生活中呢？你有没有心中安静，不受搅扰？你花多少时间生气？你生命中有多少不饶恕？你有多匆忙？你有多少压力？你生活中有哪些是白费力气？你可以舍弃（那些），来

给自己更多时间。

但你不愿意，因为种种理由，你做的越多越停不下来，没多久，你只会一直做，你不懂得休息，觉得休息很无聊，「心中安静（不受搅扰），是肉体的生命与健康。嫉妒（猜忌、忿怒）是骨中的朽烂」。

哪些负面情绪会影响健康？我有列出清单，愤怒、嫉妒、羡慕、自怜、不饶恕、仇恨、不满、恐惧、苦毒、灰心、绝望、无望、不满足、抱怨、论断、批评，这只是开头。

你的体力是神给你的赏赐，是为了荣耀祂。领受神的恩赐，却浪费在各种负面情绪上，是一项罪过。为人随和一点，即使事情不顺，也要保持快乐。好吗？

即使不如意，也要保持和善快乐，胜过和人争吵，为了得偿所愿。（这些话）其实也是对我自己说的，我不知道你怎么样，但吃什么由我决定，看什么节目由我决定。我知道你们不像这样，有谁不喜欢掌握遥控器？很有趣吧。

不能冒险，放纵你的思绪，你在思想里种什么就收什么。

种下爱和良善，会有公开的奖赏。

乔伊斯-思想与话语的影响（下）

种下慈善和饶恕，会有相应回报。

种下慷慨和感恩，绝不会感到贫穷。

种下希望，会得到满足。

种下赞美，会得到喜乐。

多种的就多收。

圣经说：「喜乐的心，乃是良药」，你可能听过这故事，有个人病危，他看了一堆搞笑电影，谁听过这故事？他每天看一堆搞笑电影，整天笑个不停，结果康复了，光是笑。

记得有一次我头痛欲裂，我和一群人一起，有个人很搞笑，我不禁捧腹大笑，就这样笑了五分钟，结果我发现笑完后，头痛消失了。所以我相信我们越快乐就越健康，多少人同意？所以甚至教会也不必那么严肃。我们在神的殿里，阿们？如果真要上网浏览，别看八卦，看些有趣的影片，有些小孩的影片很可爱，即使你独自观赏，也会哈哈大笑。

「箴言 17 章 22 节，喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨枯干。」圣经有很多关于骨头的经文，所以如果你的骨头有问题，你的身体也有问题，忧伤的灵，就是悲伤，沮丧，消沉，失败，绝望或灰心。骨头枯干会导致关节炎和各种发炎。

乔伊斯-思想与话语的影响（下）

「诗篇 109 篇 16 节，因为他（就是恶人），因为他不想施恩，却逼迫困苦穷乏的和伤心的人，要把他们治死，（所以他不是好人）他爱咒骂，咒骂就临到他，他不喜爱福乐，福乐就与他远离，他拿咒骂当衣服穿上，这咒骂就如水进他里面，像油入他的骨头。」

骨头象征力量和强健的体魄，被形容为骨头脆弱的人，通常是体弱多病的人，人有三个部分，灵、魂、体，每个部分都相互影响。

心思影响情绪，也影响你的灵。灵里被神充满，会影响身体，影响情绪和心思。所以我们必须了解，我们的思想和我们生活中承受的压力，会影响我们的灵命和我们的身体。

多少人同意我的说法？你们同意很好，但是恕我直说，我分享信息是要你们决心做出改变。**不改变就会原地踏步**，你可以听信息，在圣经划重点，买讲道光碟，什么都做，但是**改变是唯一途径**。

告诉各位，我不知道每个人的情况，有人可能得了什么重病，诊断结果不乐观，这是笼统声明，不符合你的情况就跳过。

我相信多数人可以在生活中做出正面的改变，进而大大改善我们的身体状况，阿们？而且精神状态良好，对灵命很重要，无精打采，就不想祷告，心情不好就不想帮助人，心情不好，会暴躁。

如果精神状态不佳，更难活出成熟基督徒的生命，教会对这方面的教导不够，有时候我们缺少实用的生活教导。我们要有正确的教义，认识你信什么，为何相信很重要，但不需要每一周反复不断地学习教义。要懂得怎么生活，你要知道怎么生活，好让别人会羡慕你的生命。

不用向每个人说教，只要好好的当基督徒，你上教会，车上贴基督教标语，带信仰徽章，十架项链，有耶稣刺青。即使你这么做，但是.....

我很喜欢一个圣经故事，耶稣饿了，远远看见一棵无花果树，树上有叶子，祂走过去找果实吃，但没有找到，所以祂咒诅那棵树，我以前很同情那棵树，我心想，没有果实又不是它的错。但增订版圣经在经文底下，注解说明，无花果树有叶子，就应该有果实。很多基督徒有叶子，但没果子。

车上贴标语，上教会，甚至带圣经去公司，外表很属灵，中

乔伊斯-思想与话语的影响（下）

午独自一人边吃午餐，边读圣经，那只会让人更讨厌基督徒虔诚的样子。因为他们觉得那样没乐趣，不苟言笑，我们要像个正常人，当然不是像罪人，但我们要当个普通人，你越快乐，越多人羡慕你的生命，阿们。

你越和善，越多人羡慕你的生命，你为别人付出越多，你就越受注目，人们会好奇，然后当你更进一步善待敌人，这下子你就进入另一个层次。

想象某人在公司里对你很差劲，然后你是很有爱心的基督徒，全心全意不计代价侍奉神。然后，你听说他们的车子故障，是引擎出问题，需要六个星期才能修好，他们只能搭公车上上班，转三班车，你向这个对你很差劲的人说：“下班后我很乐意送你回家”。即使你需要绕路，这下子你破坏了魔鬼的计划。

告诉各位，「罗马书 12 章 21 节」是很重要的经文，注意听，很简单，「反要以善胜恶」。

你看到某个你应该关心的人，但三年没联络了，好久没联络了，我太忙了。（其实）你是不想联络对方。诚实面对自己才能得到真正的自由，自欺或辩解，都没办法得到自由，阿

们。

开始采取行动，我开始运动的时候，求主怜悯，我本来的运动计划是，在健身房练习一套运动，回家锻炼六周，再回去学另一套。我不知道，（因为）他们没说清楚，他们一次教了两套运动，应该是每天轮流做一套，但我不知道（这些），结果每天做两套运动，要花一小时四十五分钟，我全身酸痛，跌坐在马桶上，祷告能站起来。

但感谢神，我现在已经运动 17 年了，但我的丈夫戴夫已经运动 60 年了。有些弟兄说希望到了戴夫的年纪，能像他一样。但是戴夫并不是靠希望（达到现在的状态），我已经很婉转了。

「诗篇 6 章 1-7 节，耶和华啊，求你不要在怒中责备我，也不要烈怒中惩罚我。耶和华啊，求你可怜我，因为我软弱（疲乏憔悴）。耶和华，求你医治我，因为我的骨头发战，我心（和身体）也大大的惊惶。耶和华啊，你要到几时才救我呢？耶和华，求你转回搭救我，因你的慈爱拯救我，因为在死地无人纪念你，在阴间死人之地，有谁称谢你，我因哀哼而困乏，我每夜流泪，把床榻漂起，把褥子湿透，我因忧愁眼睛干瘪。」诗人说忧愁损坏他的视力，你最好一直保持

快乐。

「诗篇 32 篇 3 节，我闭口不认罪的时候，因终日唉哼而骨头枯干」，最好的做法就是向神开诚布公，不要对神隐瞒你的罪，而是要向神坦白，讲出来，认罪，让你得释放，摆脱罪的纠缠，不被它吞噬。我们常有误解，雅各书说「要彼此认罪，使你们可以得医治。」

我们不喜欢对人说，请你为我祷告，我最近脾气不好，我们不想让人知道，「要彼此认罪，使你们可以得医治」以及恢复，不要把事情藏在心里，秘密会让我们生病。