

喜乐之心的力量

作者：丹尼尔·阿姆斯特兹

我想没有多少人会在早晨醒来时说：“我今天想要抑郁和悲伤”。然而，许多人每天却都带着本不属于他们的负担和悲伤。神的话语中有很多地方告诉我们应当拥有一颗喜乐的心。箴言 15:13 说：“心中喜乐，面带笑容。”这句话告诉我们，我们的心会影响我们的态度，甚至我们的外表。“喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯干。”(箴言 17:22)多么有力的陈述啊！喜乐对我们的身体来说就像是良药，而破碎的灵则恰恰相反。你可能会问，“但我怎么才能有一颗喜乐的心呢？”

耶稣告诉我们，即使在困境中也要“欢喜快乐”（约翰福音 16:33）。为什么？因为祂已经战胜了世界。哈利路亚！我们的心会跟随我们为它而制定的路线，就像船长引导他的船只一样。我们可以通过我们所关注的事情将我们的心引向快乐或悲伤。箴言 4:23 说：“你要保守你的心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。”因此，你的得胜不是由来自你周遭的事物所决定的，而是由来自于你心里面的东西决定的。

当这个概念似乎与我们的经历相矛盾时，我们怎么才能接受它呢？耶稣邀请我们琢磨他所说的“恩典的柔和节奏”（马太福音 11:29，信息版）。当我们的生活或情绪失控时，这表明我们已经脱离了神恩典的节奏。我们正在允许某些东西造成天平倾斜。有时，我们发现有必要拒绝看起来不错的东西，以便我们能接受神最好的祝福。而这是通过我们把注意力集中在主身上，而不是在外部压力上来实现的。

耶稣说，祂来了是为了让我们得生命，并且得更丰富的生命（约翰福音 10:10）。想想耶稣为你所经历的一切，祂使你可以自由行走。你有权利享受你的生活，活在祂用宝血为你赎来的得胜中。就算这是让你有一颗喜乐的心唯一原因，那以及足够了。更何况，神还以多种方式将祂的恩惠浇灌在我们身上！

与你的配偶交流，与你的孩子玩耍，与朋友共度时光 – 这些都是能够产生喜乐的各种投资。享受你的家庭和神所赐予你的生活，这将会帮助你生活在恩典的节奏中。生命是由内而外发生的。享受你所爱的人，生活在合一中，欣赏神奇妙的祝福，这些都是培养喜乐的心并收获其许多回报的方法。

到访我们的网站:

<https://awmi.hk>