**生命更新营会讲座1**

**——20171230\_094310**

【开始祷告】：

亲爱的天父，谢谢你给我们一起来参加这个培训的时间。父啊，你特别帮助我们能专心在你身上，让我们离开世俗的烦恼。因为你才是我们生命当中最重要的事情，你才是我们生命中最需要的。父啊，你保守我们的心怀意念，让我们除去我们一切的烦扰。主，愿我们在这里的时候，我们的生命得到美好的更新，我们的生命变得越来越丰盛，我们越来越认识你，我们越来越认识我们自己。父啊，你祝福我们这次营会，特别地与我们同在。

奉耶稣基督的名求，阿门！

【正文】：

这次营会是关于生命的更新，OK？~~那生命的更新呢，~~我们通常会发现一个人的改变有两种可能性。一种可能性是他行为的改变，OK，他可以改变他的行为。一种可能性呢，是改变他的内心。那么，改变行为，其实我们知道并不是一个人真正的改变，因为我们知道人是可以假冒为善的。回想你从小到大，你在单位里面、你在家人面前，有时候你会装出一些东西出来，但是并不是你发自内心。其实只要那个外在的压力没有以后，你就会恢复原形了，对吗？OK，那么，内心的改变才是持久的、真正的改变。所以，我们这次培训，要讲的是真正的、内心的改变，那是持久的改变，OK？所以，你来这里，我假设你们都是来寻求改变的，所以我们就讲怎么样才能有真正的改变。

我给你们讲，外在的改变和内在的改变的一些例子，你们马上就知道为什么内在的改变是这么的重要。比如说，有一个人是个工作狂，他每天工作加班、他每天都努力地去工作，工作几乎成为他的全部，以至于他忽略了其它的人际关系，他忽略了家庭、他可能忽略了兄弟姐妹、可能忽略了父母。他工作是他生命中第一重要的。这样的人有没有毛病？有毛病，对吧？但是我们经常是这样的一种人，OK？

~~但是~~他外在是工作狂，但是，他的内在可能却有很多种不同的问题。如果你不明白你的内在，你就不会真正的改变。比如说：

A先生，他为什么是个工作狂呢？因为他贪婪，他把他的安全感建立在他的钱财上。他觉得，我必须要挣很多很多很多的钱，他的心才能得到满足这是A先生的原因，为什么他是一个工作狂。

但B先生的原因却不一样，B先生的原因是因为对将来焦虑。他觉得，如果我没有足够的钱才，我就不能把握未来。未来如果发生这个事、如果发生那个事，我没有钱怎么办？所以，我必须要攒足够的钱财，才能够让我不忧虑。这是B先生的毛病。但是B先生，无论他有多少钱，从来没有停止过焦虑。

C先生：C先生他为什么会是工作狂呢？因为他嫉妒她的兄弟。他有一个兄弟特别有钱，在他们兄弟姐妹当中是最成功的。每次他们全家人聚在一起，他爸爸妈妈都说，你们要向他学习呀，你看他多成功。然后他呢，就嫉妒他的这个兄弟。他觉得，我为什么不比他强，所以我要努力赚钱赚钱赚钱赚钱，我要努力在家族里面比那个人更厉害才可以。这是他工作狂的原因，这是C先生。

D先生为什么成为工作狂呢？因为他想要好的名声，他想要在他同学、朋友、亲戚当中有一个好的形象。在他心目中，好的形象是什么？就是我努力工作，我要得到很高的位置，拥有很高的薪水，我是要成老板。这样在那些朋友当中、同学们聚餐的时候，才会有一个美好的形象。这是D先生。

E先生的问题是什么？E先生的问题是，因为他的夫妻关系不好。所以呢，他把工作当作他唯一的精神寄托，在家庭得不到的满足，他希望在工作里面得到满足。所以他努力的工作，逃避家庭里那些不愉快的关系。这是E先生。

F先生是什么？F先生拼命工作的原因，是因为他爱上了他妻子以外、工作里面的另外一个女人。所以他必须努力的工作，在这个女人面前努力的表现，得到那另外一个女人的认可。而且，工作的时候，跟那个女人有更多的打交道的机会。而且工作以外，有更多的机会去约会。这是他工作狂的原因。

G先生：G先生努力工作的原因、工作狂的原因，是因为他是一个完美主义者。他觉得，我的工作必须做到完美、不能出一点错误，必须经过我仔细的检查，必须得到上司、得到朋友、得到客户100%的认可我才满足，有一点点错误我就不能够接受。所以他必须要加班加班加班，因为他永远发现他做得不够好、他是一个律法主义者、是一个完美主义者。

还有很多很多的原因。。。所以你能看出来，**一个人有同样的一种行为，却可能出现很多很多不同的动机**。那么，如果你不明白他真正的动机是什么，你不明白你的动机是什么，你就不会有真正的改变。阿门吗？这个例子够了吧。OK，好，我不用多讲了，再多讲就废话了。

所以，~~我们~~为什么我们每个人真正的改变是我们内心的改变？如果你要帮助别人改变，也是帮助他内心真正的改变。我们来看圣经里的一段故事，来明白我们人的内心是有什么样的东西在里面的。翻开创世纪第2章15-17节，读开创世纪第2章15-17节。还有，读3章的1-6节。

*2:15 耶和华　神将那人安置在伊甸园，使他修理看守。*

*2:16 耶和华　神吩咐他说：“园中各样树上的果子、你可以随意吃，*

*2:17 只是分别善恶树上的果子，你不可吃，因为你吃的日子必定死。”*

*3:1 耶和华　神所造的，惟有蛇比田野一切的活物更狡猾。蛇对女人说：“　神岂是真说不许你们吃园中所有树上的果子吗？”*

*3:2 女人对蛇说：“园中树上的果子我们可以吃；*

*3:3 惟有园当中那棵树上的果子，　神曾说：‘你们不可吃，也不可摸，免得你们死。’”*

*3:4 蛇对女人说：“你们不一定死，*

*3:5* *因为　神知道，你们吃的日子眼睛就明亮了，你们便如　神能知道善恶。”*

*3:6 于是，女人见那棵树的果子好作食物，也悦人的眼目，且是可喜爱的，能使人有智慧，就摘下果子来吃了；又给他丈夫，他丈夫也吃了。*

我们看到，起初神给人颁布了第1个命令，就是：园中所有树上的果子你可以任意吃，那时伊甸园里有各种各样的果子，但是只有一颗树上的果子你们不能吃，就是善恶树上的果子，对吗？然后，这个时候，在第3章我们看见，出现了一个竞争的声音。我请大家思考一个问题，就是魔鬼、那个蛇，（如果我们看启示录，知道~~那是魔鬼，~~那不仅仅是一条蛇，是魔鬼利用蛇），跟夏娃产生了一个非常重要的对话，OK？

好，那么你们来看，这个蛇跟夏娃对话最终的目的是什么？让她违背神，对不对？让她吃那个果子。为什么魔鬼让他们违背神、吃那个果子，魔鬼最终的目的是什么？

——让他们犯罪。

——呃 那违背神不就犯罪了吗？魔鬼让他们吃那个树上的果子，最终的目的是什么？他们违背神、吃果子就是犯罪了嘛。犯罪~~的~~，最后的目的是什么？想让他们死！明白吗？魔鬼如果（让他们）吃了那个善恶树上的果子不会死，魔鬼干这个事情就没有意义。魔鬼的目的是为了摧毁神最高级的创造、就是人类，这是魔鬼的目的。

然后，我们来看，亚当夏娃他们原来（在这个魔鬼的声音出现之前），亚当夏娃原来相信的是谁？相信的是神，对吗？他们相信的是谁说的话？相信是神说的话，对吗？神说不可以吃，他们一直就没有吃。直到第3章出现一个竞争的声音之后，他们才吃的，对吗？所以**他们原来是相信神、相信神的话**。

他们原来依靠什么来判断善恶？**他们依靠神的话来判断善恶**，对吗？神说什么是善的，那什么就是善的；神说什么不是善的，那就什么不是善的，OK？那么神，在第2章神说，亚当一个人独居不好，神赐给他一个配偶。那么亚当他就同意了神的说法，一个人独居不好，他就娶了神赐给他的夏娃，他们就成立了地球上的第一桩婚姻，对吗？OK，然后神说，那个善恶树上的果子不可以吃，那说明吃是不好的事情，所以他们就一直没有吃。所以他们一直依靠神和神的话语来判断善恶的，OK？

好，那么在这个对话当中，我们看见他们相信神和神的话，那么后来他们是怎么变了的？他们后来变成了相信谁和谁的话？后来他们实际上是相信了魔鬼和魔鬼的话，对吗？他们相信了错误的对象，所以他们犯罪了。这非常重要！非常重要！然后，在魔鬼跟他们的对话当中，你会发现神被攻击的两个属性是什么？魔鬼挑拨离间，让他们怀疑神的哪两个属性？

第一个是神的信实！神说你们吃的时候一定会死，但是他们说吃了不一定死。也就是说，神说话时不算数的。

——我有/插个问题，就是：人死了，对魔鬼有什么好处？

——人死了，对魔鬼有什么好处？非常好的问题！如果你们看整本圣经，你要知道魔鬼起初是神创造的完美的天使，OK？他是个天使长。但是，魔鬼不以那个为满足，魔鬼想与神同等。他想篡夺上帝的主权，结果呢？就被上帝打趴下了。然后魔鬼呢，因此还不满足。然后他想用什么方式来表示对上帝的抵挡呢？就是我摧毁你的创造。所以，魔鬼最终他成为人的敌人，那是因为首先和最终他是神的敌人。直到神最后把魔鬼摧毁，把他放在火湖里面直到永永远远。所以，你们知道**两个人吵架的时候，我怎么样去攻击对方呢？我把他最爱的东西给毁了。**明白我在说什么吗？那你就知道为什么魔鬼要干这种事情。神最爱的就是祂造的人，从创世纪第1章就能看出来。然后魔鬼把神最爱摧毁了，魔鬼就胜利了，明白吗？回答问题了吗？OK。

好，你们回答我的问题。第一个，它们~~挑战了~~（就是与魔鬼的对话）是要挑战上帝的信实：神说话不一定算数，说不定这一节圣经不一定靠谱啊。

还有第二个（被挑战的）属性是什么？神的什么？神的良善或者慈爱。

神为什么不给你们吃那个善恶树上的果子，你们知道吗？因为神不爱你。因为那个果子、你不能吃的那个果子是最好的，只要你吃了你就可以成为神，像神一样有智慧、像神一样知道善恶。你就可以不要依靠那个神了，那个神太自私了。

那个神喜欢别人拍祂马屁，你必须得靠祂才行。你吃了那个善恶树上的果子你就独立了，你就自由啦。我们现在不是很喜欢自由吗？朋友们，谁不喜欢自由？谁都不喜欢被教会约束，谁都不喜欢被家庭约束，谁都不喜欢被单位约束，谁都不喜欢被社会约束，对吗？魔鬼说，你吃吧，吃了你就自由啦，跟神说拜拜吧。

神根本就不爱你，他不给你的，是对你最好的。吃不到的葡萄才是最甜的，没有挣到的钱才恰恰应该是你的，没有拿到的东西就应该是你的。神为什么没有给你，你一直想要的东西？是因为神对你不良善，神根本就不爱你。

但是我们知道，神让他们是所有树上的果子，神不给他们吃那个果子，是因为那是毒药（吃了就是犯罪、会与生命的源头隔绝）。但是撒旦说，no,no,no,no，不是这样的，神根本就不爱你。朋友们，所以神的属性，你看**整本圣经，这两个属性是~~最~~受攻击最多的。一个是神的慈爱或者良善，第二个是神的信实或者诚实（神有没有对你说实话、神说话算不算数）。**

OK。当夏娃所相信的改变之后，夏娃最后从相信神实际上变成了相信魔鬼，对吗？夏娃从相信神的话，最后变成了相信魔鬼的话，对吧？实际上，相信魔鬼的话。

然后，当她的相信改变之后，她的欲望产生了什么改变？好好看经文，第6节。

~~她~~第1个~~发现~~，她**肉体的情欲**发动。本来那个禁果，那个善恶树上的果子，是不可以吃的，那相当于毒药，吃了一定会死的。但是，她肉体的情欲让她觉得：哇哦，善恶树上的果子原来这么的好吃。她怎么知道的？她吃过吗？没有！她产生了什么？幻觉！她觉得肉体的享受是第一位的，“死亡”并不重要。我们是不是经常也干一些类似的事情。

第2个，她**眼目的情欲**发生了变化。她觉得那个善恶树上的果子太好看了，我一定要占有它，我不能把那果子放在那儿不管，我要拥有它。她的贪婪，让她不仅仅满足于神已经给她的伊甸园树上所有、任意的（只是善恶树上果子以外的）果子，神都给她了。她还是不满足。她眼睛看到的那个，她一定要得到，才会满足。她眼目的情欲开始发动。

第3个，她**今生的骄傲**开始发动。今生的骄傲是什么？就是我要当神！我要自由！谁在乎神说什么？谁要听神的？神是个虐待狂，整天让人听祂的，（人听祂的）祂就很开心，人不听祂的就不开心。为什么我不能够自由的做我想做的事？为什么我要听神的？我自己做决定岂不更好吗？

现在社会上最流行的是什么：最了解的是谁？是你自己。最爱你的是谁？你自己。最懂得你应该做什么的是谁？你自己。这话是不是很熟悉？这就是魔鬼说的！“吃吧，没问题，没问题。”你看到没有，她原来相信的是神，最后**她以为她会相信自己，其实她相信的是魔鬼**。

故事讲完了，我们看一下幻灯片。我要你们记住。既然是培训，培训的目的跟在教会讲道不一样。培训的目的，是让你们记住我要讲的重点，而且你们要操练我要讲的重点，而且你们回去之后可以用我讲的重点。所以，我给你们几个总结做笔记：（我念、你们记就行了。你们每个人都可以记的，除非你们不认识字。）

【总结笔记】：

第一个，从这个故事，你要知道人的内心有两个功能：（你一定要记住，而且我一会儿让你们分享，小组分享的时候必须要操练。）

第1个功能就是你的所信，就是你的信仰是什么。第1个功能是你的信仰，你相信的是什么。OK？你相信的东西，你的信仰包含两个内容：

第⑴个内容是，你到底相信谁，相信谁的话。

你要问你自己，这些疑问是让你们动脑筋的，OK？因为圣经说不要做糊涂人。魔鬼很喜欢你们做糊涂人，你们不用思考~~，整天~~。今天差不多是今年的最后一天了，你记得你什么有时候好好思想过你今年都做了些什么？为什么要做？你怎么面对结果？很多时候你没有时间思想。魔鬼很开心的事情就是，你们从来不思考，你们就做就好了。但上帝说，no,no,no，不要做糊涂人。一个健康的人，他是一个思想的人。所以，第⑴个相信的内容是，你到底相信谁，相信谁的话。

第⑵个，你的4个观到底是什么？

第①个是，你的宗教观是什么？宗教观就是关于神。真理有什么？如果有神，神是什么样的神？神跟你是什么关系？就这三个问题，宗教观。每个人都有宗教观，甭管你是什么。你就算不信耶稣，不信神，你也有你的宗教观。

第②个观是世界观。世界观就是，关于这个世界是从哪儿来的？世界的结局是什么？这个世界是，有没有物质和非物质的存在，还是只有物质？我们小时候学的，世界上只有物质，对吗？世界上有没有非物质的存在，所谓的灵界、所谓的神、所谓的天使，所谓的人有没有灵魂？这个世界到底是由什么构成的，只有物质吗？还是物质加上非物质的存在？然后，这个世界存在的目的是什么？这些问题可能~~你、~~有的人从来没有思考过。但是，我可以诚实的告诉你，这些问题都在影响你今生怎么生活。你好好想想，会影响的。这是世界观。

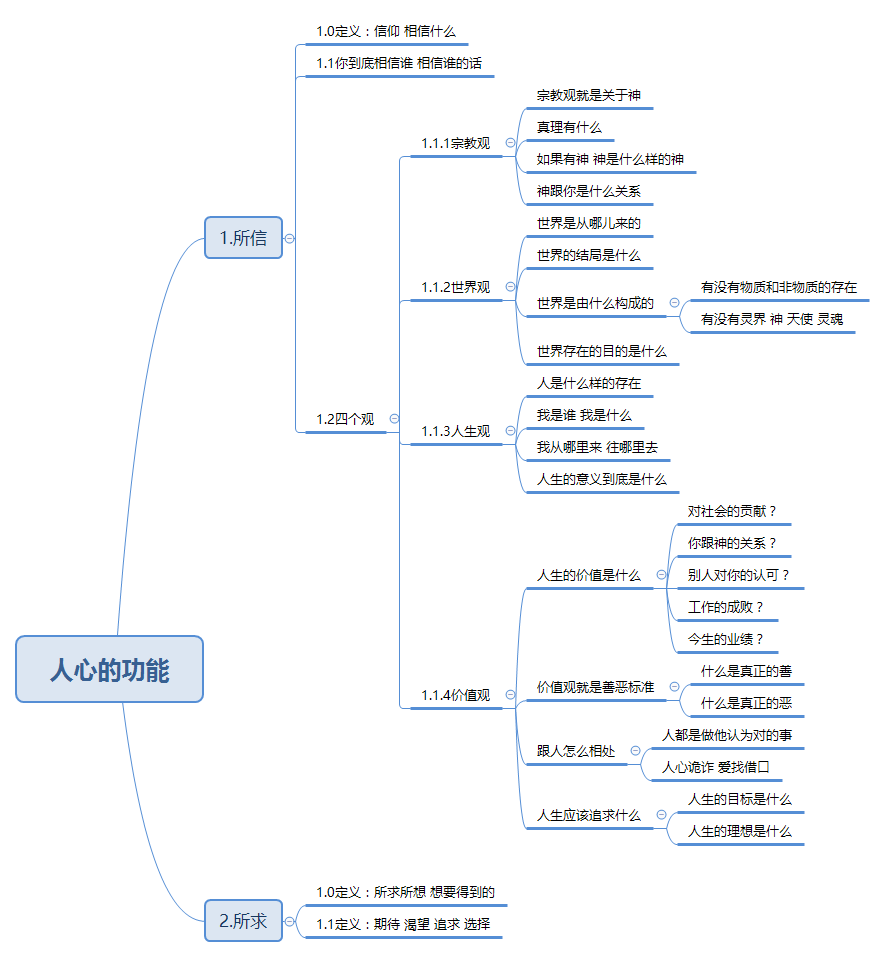
第③个是人生观。人生观是什么？人生观就是，人到底是什么样的存在？我是谁？我是什么？这是人生观。然后，我到底从哪里来，往哪里去？这些问题会决定你怎么生活。~~人生观，~~如果你相信人死了如灯灭，跟你相信人死了之后你还会继续的活着，那你今生活的态度会不一样，对吗？如果你什么都不想，那你就按照魔鬼的方式活着，很简单，最后就是灭亡。人生的意义到底是什么？（这些基本的问题一会儿我会让你们分享。）

然后，人生的价值是什么？人的价值是按照你对社会的贡献来决定的吗？你的价值还是按照你跟神的关系来决定的？你的价值是按照什么来决定的？按照别人对你的认可吗？按照你今生的业绩吗？按照你工作的成败来衡量你的价值吗？按照你的家人对你的夸奖来衡量你的价值吗？这是人生观。

最后一个是价值观。价值观是什么？价值观就是~~包含~~善恶标准。~~人，你，~~什么是真正的善，什么是真正的恶？因为每一个人做的事情，都是他认为对的事情。说白了，你做的事情都是你认为善的事情。你最多找一个借口：哦，我不得不。。。我没有办法。其实对你来说，你还认为这是善的，对吗？如果你认为那是恶的，你是不会去做的，你只是找借口而已。善恶标准里面也包括：跟人怎么相处？人生应该追求什么，对吗？你一定追求善的嘛，对不对？你跟人相处一定是按照~~善的、~~你认为善的方式跟人相处嘛，对不对？人生的目标是什么？你因为那是善的目标你才去追求的。人生的理想是什么？你的理想一定是你认为至善的那个东西，你才去把它当做理想去追求，对吗？那个至善的是什么？就是你要追求的、你人生的理想。等等。。。这就是你的价值观，每个人都有。

所以，~~第1个~~**人心的第1个功能是：你的信仰、你所信的是什么？你所信的第⑴个是：你信的是谁、谁的话？第⑵个，因为你信谁的话、所产生的这四个最重要的观是什么？这个会主宰你的生活。**

人心的第2个功能是所求所想。第1个是你的信仰，第2个是你的所求。所求是什么意思？就是你想要得到的。你的期待、你的渴望、你的追求、你的选择。这就是你的所求所想，就是我到底想要什么、我渴望得到什么、我想追求什么、我想要选择些什么。~~所以，决定了你的所求所想。~~所以，第1个是你的所信，第2个是你的所求，这是人心的两个功能。



【正文】：

你们要记住：**人总是按照他所相信的话语~~所~~活着**，甭管这话语是从哪里来。这话语不是从神来，就是从魔鬼来，尽管你不会放上魔鬼这个名字。但是，你活着你一定是靠你所相信的话语，包括：你所信的是什么，你所求的是什么。

~~你实际的生活，~~**虽然人心是自欺的，你实际的生活反映了你的所信和所求**。但是，我们会找很多借口：我为什么去求这些？因为什么什么其它的理由。其实最终，那是你的真实的情况。

而且，我想讲的下一个是：**你的所求，是被你的所信来决定的**！你的所求，是被你的所信所决定的！

比如说，我过去的信仰是：人死如灯灭，人跟猪一样死了（就）什么都没有了。如果我相信的人生是这样的一个人生，那么我所求的是什么？就是及时行乐，我现在开心就好啦。现在社会上流行的是什么？开心就好。同意吗？只要你开心就好。所以我就会及时行乐。

另外一个例子是：如果我过去相信，我最重要的是被人认可。如果我觉得人生最重要的是被人认可，被人认可才体现我的价值。那么，我过去的追求是什么？就是我的成功。我在生意上要成功，对不对？我在学业上要成功，对不对？因为这样才能被人认可。所以，成功就成为我最大的追求。

还有，如果我过去相信的是，有钱了才能找到我想要的女人。那么，我最大的追求是什么？就是必须要有钱，对吗？那是因为我相信：有钱才有我想要的女人，没有钱就没有。所以，我必须要赚很多的钱才可以。所以，**你所信的决定了你的所求**。

还有，我过去小时候，在我们那个农村，觉得光宗耀祖最重要。在我们南方那个农村，光宗耀祖（最重要）。那怎么叫光宗耀祖呢？就是你必须要考上重点大学。那我就得拼命的学习、要考上重点大学，因为我相信光宗耀祖是最重要的。但后来，等我慢慢的、到了北京之后，我发现那其实不是最重要的，我就迷失了。我不知道我应该怎么活着，我迷失了一段时间。

还有下一个，**你的所信所求，决定了你的感受和行为**！感受，或者也可以叫情绪。**你的感受和行为，实际上反映了你的所求和所信**，只不过是你可能没有认真的思考而已。

比如说，你为什么来这个营会？这营会是你的一个决定，对吧？你来了，是你的行为。你为什么这个营会期间你没有选择做其它的事情？为什么？你的所信和所求是什么？你好好想想，你就知道你为什么决定来这个营会，而不是去做其它你可以选择的事情，对吗？你好好想想。其实，（这）是有道理的。

但是，很多人为什么没有认真思考，我们的感受（或情绪背后）和我们的行为背后的所信和所求呢？那是（因为）有一个**很重要的名词，叫习惯。习惯是个中性词**。你会有一些良好的习惯、你会有一些不好的习惯。这个习惯**可以是你的思维习惯，也可以是你的行为习惯**。

比如说，你早上起床的时候、你系鞋带的时候。我不知道（我们当中）有几个人是系鞋带的，可能不太多了哈。有些是系鞋带的。你系鞋带，因为你系了很多年了，所以你知道应该怎么系，对不对？然后，你早上起来，手一动、咣咣咣就把它系好了。你不会事先去想：诶，应该先动哪只手、后动哪只手？第一个动作是什么、第二个动作是什么？应该怎么系、最后才能系成我希望的样子？你不会再想这个过程了，对吗？因为你这个思维习惯：鞋带应该怎么系、然后系成的结果是什么。你的思维和行为，在系鞋带方面已经成为了一个习惯，所以你不需要认真的从头思考一遍了。明白了吗？我举（这）个例子是来解释什么叫习惯。

同样的，**你的所信和所求，在你这么多年人生的成长之后，慢慢的就成为一个内在的思维习惯，以至于很多的时候你不再去好好地（思）想它**。我为什么强调这个？这个会影响你的亲子教育，OK？因为你不希望你培养的孩子，他有些不好的习惯——思维习惯。可能会有一些暂时的好的行为，但是他的思维却没有改变。你不希望你的孩子是只有行为、没有思想的人，对吗？但是，你一定要知道，这些在塑造他。他的习惯，远远不仅仅是行为的习惯，而且有思想的习惯在里面。所以，你需要去留意，包括你自己。

所以，**一个人要得到生命的更新，他必须努力的、花精力去思考这些事情。把习惯里面的那些所信所求是什么、我的感受是什么、我的行为是什么（捋清楚）**。把这些捋清楚以后，你才知道我怎么样从根本上去改变。这么说清楚吗？我花这么多时间，只是打一个根基，因为很多人是不思想的。

比如说，有人说：一碰到这个我就生气，我也不知道为什么生气。其实不是不知道。是因为你已经养成了所信所求带来的一些对一些事情的反应的习惯，以致于你根本不思想、你就开始用生气来反应了。并不是说，你里面没有你的所信和所求在影响你。这么说清楚吗？

所以，这次营会会让你们去掏你们的心窝，而且掏心窝的去分享。如果你不掏心窝，我敢保证你不会发生真正的生命的更新，最多只是假冒伪善的改变，没有意义，你白来了。所以，我们要努力的去思考。怎么去思考？你要问自己一些问题。我要你们~~做~~小组的时候，我会给你们一些问题。你们按着那些问题去思想，努力的思想，要去分享，然后听听别人的分享，让别人来帮助你分析，你才能找到问题的根源是什么，你才能够从根儿上去改变。这么说清楚吗？OK。

好，再补充一点点~~讲这个~~感受的问题。其实这个问题不应该讲的，但是后现代所有人都讲感受：你让我感觉到受伤了；这样子我感觉到很不舒服；这样我感觉很不好。。。所以，感觉好才是对的，感觉不好那是不对的，感觉不好我就可以逃避。因为这个后现代是强调感觉至圣的年代，基督徒也容易被这个调掉到沟里面去。但这种感觉：我来这个教会感觉好，所以我留下来了；这敬拜让我感觉不好，所以敬拜一定错了；这个讲道让我感觉不好，讲道一定很糟；你让我感觉受伤了，一定是你的错。。。但是，真的是这样的吗？感觉或者感受，从圣经来说其实不是最重要的，是现代的心理学因为后现代（从而）发明出来的玩意儿。**感觉或者感受或者情绪不是最重要的，最重要的圣经说是你的所求和你的所信，还有你的行为。你的感觉或者感受，是被你的所信和所求所驱动的**。

我给你举一个例子。如果你的所信里面，是觉得我爽是第一位的，OK？然后，你所求的是什么？你想要的是什么？当这个人刺激我的时候，我要说一些让我爽的话，这是合理的。因为如果我不爽，那就说明我受害了，是吧？所以我有理由让我爽，所以我应该说那些让我爽的话，或者说完以后让我爽一点的话，这是合理的。所以，这就是为什么你的渴求、你的渴望就是：我要说出来让我爽。然后，你的感受是什么？当你发现别人说的话、别人做的事情，让你不爽的时候，你的感受是什么？我不爽了，对不对？所以呢，因为我相信让我爽是合理的，所以我就要做一些让我爽的行为补回来。这就是你被你的感受~~驱动~~背后的所求所想来决定你的感受。

比如说，别人说了一句不认可你的话，OK？那如果我所相信的是，他认可我是最重要的。~~他说些话、他不认可我了。~~那如果我相信是这样的话，或者他（认）不认可我就决定了我未来的幸福，那我的感觉是好还是不好啊？肯定不好啦，完啦。他不认可我啦，我未来完啦，栽他手里啦。我下一步是什么？我要么就是想各种方法讨他的喜悦，让他认可我、听他的、哄他，对吧？我要么就用愤怒和控制的方式，你必须认可我，不然我就不罢休。你有两种回应，那是因为你觉得他认可我是最重要的。他不认可你，你就开始不爽。

但是，如果你的所信和所求是另外一个：他不认可没关系，上帝认可就可以了，对吗？我最重要的是讨上帝的喜悦，不是讨他的喜悦。他今天不开心，我依然可以开心，因为上帝已经爱我了。我没有责任让他任何情况下都开心，对吗？你能够让一个罪人任何时候都开心吗？我的责任仅仅是省察我自己：我有没有做违背上帝或不讨上帝喜悦的事。如果有，我悔改就好了。但是，即便我做上帝喜悦的事，也许恰恰因为我做上帝喜悦的事，他才不爽。但是，我不是为了他爽才存在的。所以，你~~心里面~~看到他不爽的时候、或者他说你别让我不爽了，你就不会被他这个不爽控制、让你也变得不爽了，明白吗？你（对自己）说没关系、不用紧张。（这样，）你的情绪、你的感受就没有受这个有太大的影响，这么说明白吗？

所以，**你的情绪、你的感受是被你的所信、所求所决定的**。一定要明白这一点！

**圣经说，你的感受不是罪**。以弗所书第4章说，生气但是却不要犯罪。生气是你感觉到你里面有气了，这是一个形容词。Be angry，这是一个命令。为什么神命令你要生气？因为你有良心，当你看到有违背神的事情发生的时候，你因为这个事情你感觉到愤怒，这是应该的，否则你就没良心了。比如你看见有人被杀了，对这个事情你感觉到愤怒，因为杀人是不对的。比如你看到有人把孩子给弄残废了、去当乞丐，这样的事情你应该感觉到很愤怒，这是没有问题的。但是，圣经说不可含怒到日落。如果你一直存留这个愤怒、而不是尽快的去化解这个愤怒、把~~这个~~做错事的这个人交给神，你就犯罪了。不可含怒到日落，就是说不可一直抓住这个愤怒不放。**因为愤怒容易让你成为审判官**，你就（容易）开始对那个犯错的人开始发怒、开始论断他、开始定他的罪、开始诅咒他。

比如，最近你们知道红黄蓝，红绿蓝？红黄蓝，OK。我的颜色判断力比较差。那我看到网上有的人就要去咒诅那些老师，请问这对吗？对吗？说那些人应该下地狱、把他们抓起来、全部杀掉。。。这个对吗？你们觉得，合乎圣经的道理吗？这是不是在犯罪？基督徒讲的，我告诉你，你们可以看到这样的帖子。所以，**感受和情绪本身不是犯罪，但是你一直停留在愤怒当中，或者说你因着这个情绪对别人产生了不合神心意的回应，就是犯罪了**。明白了吗？

好，我总结一下你们要记得几件事情，然后你们就分组了。

第一件事情，你们要记人心有两个功能。

第1个（功能）是什么？**所信**！所信包含两个方面：第⑴个是什么？**你相信谁、相信谁的话**。（所信的）第⑵个包含**四个观**：第①个是什么？宗教观。第②个，世界观。第③个，人生观。第④个，价值观。第2个（功能）就是**所求所想**。

所以，**无论你是否思考，你是靠你所信的话活着**！不是魔鬼的话，就是神的话，只有两种话。**你的所信决定你的所求**！**你的所信和所求决定你的感受和行为**！**感受本身不是罪，你的想法和行为才是罪，或者一直停留那个怒气的感受里面才是罪**。这么说清楚了吗？OK。

【讨论问题】：

好，下面记一下你们小组要分享的内容，然后锦华会宣布一下分组。你们小组分享的内容包括这么几个哈：

**第1个：彼此认识一下。**因为第一次来营会、第一次小组。介绍一下自己：我是谁，我干吗的，家庭，信仰，我为什么来这次营会，等等。这是第1个，大家彼此认识一下。我希望经过这8次的分享，你们离开这里之后，你们自己被改变了，你们的关系也被改变了，OK？

**第2个问题：试分享，你从小到大你的信仰发生过什么改变？**是怎么改变的？我过去相信谁、相信谁的话，后来我发现我又改了，或者后来又改了。或我过去的宗教观是什么、我过去的人生观是什么，后来改了。这是第2个问题。

**第3个问题：简单的分享，你目前的那四个观。**简单的分享，不是讲道哈。就是：我现在的宗教观大概是什么，我觉得有神还是没神；神跟我啥关系；我现在觉得这个世界到底是怎么回事；我现在觉得人生的目标、追求到底是什么；我现在觉得善恶标准是什么。

**第4个问题：我怎么知道我这些观点是可靠的？**我怎么知道我这些观点是靠得住的、是可信的？我怎么知道？有很多时候，我~~只是~~不知道怎么回事就接受了一些观点，我们却从来没有思考这些观点对吗？可靠吗？可信吗？来源是什么？我们没有思考过。

或者，**我们以为这些是基督教或者圣经的观点，其实根本就不是**！根本就不是。如果这点上你不是很清楚，你可以寻求小组的帮助：~~就是~~我刚才分享这么多观，有的观我真不知道从哪儿来的，可能看了某一本书，你们帮我想想这有没有圣经依据。

**第5个问题：分享最近一次你（心里）不舒服的时候，然后分析一下你背后的所求所想是什么？**为什么你感觉不舒服？心理上的，是内心的，不是身体上的。分享最近一次心里不舒服（被伤害了、或心里面愤怒、觉得委屈、愤愤不平、或觉得抑郁、或觉得浮躁等负面的情绪），以及为什么？它反映了你背后为什么会有这些不舒服的感觉，你背后的所信和所求是什么？清楚吗？

好，我做一个祷告，你们就开始去小组。

【结束祷告】：

慈爱的天父，谢谢你给我们这样的时间来去思考我们的人生，思考我们的所求和所想、我们的所信、我们的感受。帮助我们成为智慧的人、不是糊涂人。让我们因着这样的思考，我们生命能够发生真正的、持久的改变。你与我们下面的小组同在。

奉耶稣基督的名求，阿门！