

## 一、前言

每個人都有情緒，因為人是神按自己的形像與樣式所造的，具有感知、判斷與反應的能力。從聖經四福音書的記載當中，耶穌並沒有隱藏情緒，祂的情緒表達證明祂具有一個正常人所應具備的特質。

耶穌是道成了肉身的神，祂是完全的神，但也是完全的人。正因為耶穌有人的情緒，所以來 4:15-16「因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。祂也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。」

## 二、聖經中記載耶穌的情緒:

1. 耶穌歡樂: 路 10:21 「正當那時，耶穌被聖靈感動就歡樂」

很多時候我們在日常生活中掙扎，在人際關係中受挫，在做事的果效中疲憊，甚至失望，這些通通都會產生情緒上的反應。如果你聽到掙扎、挫折、疲憊、失望這些字眼時，你會產生什麼樣的情緒反應？

2. 耶穌喜樂: 約 17:13 「現在我往你那裏去，我還在世上說這話，是叫他們心裏充滿我的喜樂。」

來 12:2B “祂因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。”

路 15:7 說一個罪人悔改，在天上也要這樣為他歡喜。耶穌能忍受這一切大苦楚，就是要看見罪人悔改，不再落入黑暗國度，過著被撒旦欺騙的生活與入火湖的下場中。

來 12:3 “那忍受罪人這樣頂撞的，你們要思想，免得疲倦灰心。”

3. 耶穌哭了: 約 11:35 當祂見到眾人為拉撒路的死亡哀哭時，耶穌心裡也受到攪動。路 19:41 耶穌快到耶路撒冷，看見城，就為它哀哭。來 5:7 “基督在肉體的時候，既大聲哀哭，流淚禱告懇求那能救他免死的主，就因他的虔誠，蒙了應允。”

耶穌的哭常常是為著別人的需要而哭。當祂看見眾人為拉撒路的死亡而傷心時，祂也動了惻隱之心，因著同理心，也與哀哭的人同哭。當耶穌快走進耶路撒冷時，想到這城因離棄神而受的苦難，就心裡哀痛，為之禱告，希望以色列人能夠回轉接受彌賽亞而免除在列國中被蹂躪的命運。

當耶穌面對前面一個極其困難的服事時，他也是在情緒上有表現----大聲哀哭，向神呼求力量，也向神呼求明白這條道路卻實從神而來的

旨意。一旦明白了，他就順服的領受，去走這條沒有人走得下去的路，所以神也差派天使來加添他心力。

4. 耶穌憂愁: 太 26:37 - 38 “我心裡憂傷幾乎要死”。耶穌的憂愁是為著人類所犯的罪，因為再過幾小時，從亞當夏娃起，到耶穌再來之前所有人類所犯的每一個罪，所生的每一種疾病，所受每一種轄制全部通通要傾倒在耶穌一人的身上，這是何等大的重擔呀！當耶穌面臨這樣的重擔幾乎要死時，他轉而向神呼求加添他心力，使他承擔得起。
5. 耶穌焦急: 約 2:17 耶穌為聖殿心裡焦急，如同火燒。耶穌看到聖殿被做生意的玷污，心裡焦急。今天當我們看到教會軟弱無力，沒法發揮應有的功用，或是看到弟兄姐妹被撒旦的謊言騙得團團轉，活得不像是有神的人一樣時，我們內心會不會為之著急？
6. 耶穌惱怒: 太 21:12 耶穌潔淨聖殿，可 3:5「耶穌怒目周圍看著他們」；可 10:14 門徒責備大人把小孩帶到耶穌跟前，耶穌惱怒門徒，不要他們禁止讓小孩來到祂跟前。

以弗所書 4:26-27 就告誡我們，生氣是可以的，人大概無法不生氣，但是不要因生氣而犯罪，否則就給撒旦開了機會之窗，使牠可以進來 mess up 我們的人際關係與生活。

### 三、結語:

- 保羅曾提醒我們：「我是攻克己身，叫身服我」（林前 9:27），基督徒不是靠著修身養性來維持形像，若是這樣，總有一天會崩潰。基督徒乃是要靠著聖靈更新變化內裡的氣質，使所有的行為反應，都是出於極自然的生命流露。不管是喜也好，悲也好，總是要讓聖靈在心裡面來感動引領才是。所以聖靈充滿是能管理情緒的重要不能省略的步驟。
- 其次要常常思念天上的事，求神將超越三度空間的智慧賜給我們，使我們常有基督永恆的眼睛看今世的事情，這樣會把我們帶進寬廣不狹之地，使我們站在高處看事情。