

講道隨筆

享受喜樂的生命

詩篇 16:11 腓立比書 4:4

梁德舜牧師

詩篇 16:11 你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；在你右手中永遠的福樂。

腓立比書 4:4 你們要靠主常常喜樂，我再說你們要喜樂。

願主的恩典和平安常與你同在！

主耶穌開了間診所，邀請我們都來體檢一下吧！我去耶穌的診所做例行體檢，檢查結果發現：我真的病了。

耶穌量我的血壓時，他發現我偏高了。他量我的體溫時，溫度計上顯示的是焦慮 40 度。他替我做心電圖時，發現我必需作好幾個「愛的搭橋手術」，因為我的血管被「冷漠」阻塞，無法提供血液給心臟。耶穌發現我還必須進行骨科矯正，因為「嫉妒」使我跌倒而骨折，導致我無法與兄弟姊妹並肩而行、也無法擁抱我的朋友。

耶穌也發現我近視了，因為我只看到我的兄弟姐妹們的缺點。

當我抱怨聽不清楚時，耶穌的診斷顯示，我已不再傾聽主每天對我說的話。

對於這一切，耶穌熱情地給了我免費的建議，我也鄭重表示，

離開診所後，只採用祂按照真理之言所給的處方：每天早上，喝一大杯「感恩」。

工作時，吃一湯匙的「平靜」。
每個小時，吃一片「耐心」，喝一杯「手足情誼」以及一杯「謙遜」。
當我回到家裡時，服用一份「摯愛」。
睡覺以前，服用兩顆「問心無愧」。
胸中懷著「希望」，對所經歷的一切，不陷於悲傷、絕望。
堅持用主給的方法治療，你就會發現：
暴風雨後，有彩虹；淚水後，有歡笑；
煩惱後，有許諾；試煉中，有祝福；
嘆息後，有美妙的歌聲；
每次祈禱，都有回應，要活得喜樂！
我們必須學習享受喜樂的生命

願你們平安喜樂！

保羅在腓 4:4 說：你們要靠主常常喜樂。
這裡的「喜樂」是 rejoice，就是要去喜樂，如做一件事一樣。它不是指情緒狀態；而是行動，就像，要快樂，要歡喜慶祝，活出我們裡面的喜樂。不但要喜樂，還要常常喜樂，即無論任何環境、時間，都要喜樂。
談何容易？人生中充滿了痛苦、艱難、憂愁、掛慮，又有挫敗、逼迫、忿怨，怎能常常喜樂？保羅說，我們要「靠主喜樂」，英文的翻譯是：Rejoice in the Lord 即在主裡面喜樂。當你在主裡，生命完全被主擁抱，你在主裡面，祂在你裡面，你就可以喜樂。雖然外在的環境沒改變；但你變了，你的生命變了，你就會喜樂。

聖經中「喜樂」一詞共出現了 204 次。主耶穌的門徒保羅在監牢中還勸勉人說：「你們要靠主常常喜樂。」腓立比書短短的四章書信中，「喜樂」就出現多達 16 次。

每個人都期望有一個喜樂的人生。可是每個人對「喜樂」也有不同的定義。

外在環境的改變不一定為我們帶來喜樂，其實「喜樂」是人生命的操練、一種心境的轉換。要享受喜樂的生命，求耶穌給我們學習：

壹)「感恩的心」帖前 5:16-18

帖前 5:16-18

16 要常常喜樂，

17 不住的禱告，

18 凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。

貳) 要享受喜樂人生的秘訣是「肯定自我」。

徒 20:21 保羅說：當向神悔改，信靠我主耶穌基督。

一個不看重神給的寶貴的價值的人會常常跟別人比較，常常羨慕別人，這樣的人一定不會喜樂。神創造每個人都是獨特的，每個人都有自己的才幹和長處。其實所謂的「成功」並不是在乎有多少錢，而是在於你有沒有把自己的才幹和長處完全地發揮出來。

我是誰？我怎麼看自己？

這個樂觀的腦性麻痺患者是誰？

她就是美國南加州大學生藝術博士，在臺灣開過多次畫展的黃美廉女士。“我是誰？我只看我所有的，不看我所沒有的。”

參) 施比受更有福」讓我們享受喜樂的生命

徒 20:35 又當紀念主耶穌的話，說：「施比受更為有福」。

肆) 要選擇喜樂

腓 4:4 你們要靠主常常喜樂，我再說你們要喜樂。

在聖經裡面的大衛為榜樣，說明「喜樂是可以選擇的」。大衛的心中有憂悶的時候，他就對自己的心說話詩 42:11：我的心哪、你為何憂悶、為何在我裡面煩躁，應當仰望神。但他卻沒有只是隨著自己的心憂悶起來。

聖經雅 3:10-11 說：頌讚和咒詛從一個口裡出來、我的弟兄們、這是不應當的。泉源從一個眼裡能發出甜苦兩樣的水麼。當我們口中充滿了埋怨的話，我們就說不出讚美的話了。由此可見，喜樂是可以選擇的。

喜樂是先從心開始，然後口中也充滿讚美。當一個人心中有喜樂，工作就自然會順利，人際關係也會好了。越付出會越喜樂，越來越看見生命的價值和意義，越來越得到神更多的恩典。

弟兄姊妹，信了主耶穌，聖靈就會進住人心，用聖經的話語調節人心，使人越來越有愛心、寬容的心、饒恕的心、知足的心等等，生命就會被改變。雖然外在的環境沒改變，但你重生的了，你的生命變了，你就會喜樂。喜樂是聖靈內住結出的善果，正如加 5:22 所說：聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。

喜樂不是外在感觀上的刺激，而是內在生命表現於外在的愉悅、祥和、甜美和滿足。即便死亡來臨，因著信了主耶穌，有永生的盼望，羅 15:13 說：但願使人有盼望的上帝，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心。

耶穌在約 15:11 對我們說：「這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足。」

願我們都能得到這屬天永久的喜樂！

今天，你是否願意承認自己的不足、罪捆绑了你，現在就打開心門，承認自己是一個罪人，讓耶穌賜你新生命！