

# 《灵命日粮》讲义

## 常常喜乐

**读经：约翰福音 16:17-24**

**箴言 17:22 告诉我们：“喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯乾。”**

我们开心也是过一天，不开心也是过一天。感恩、赞美也是过一天，抱怨、苦闷也是过一天，何不心存感恩，开开心心的过这一天呢？

有人说“我们是用自己的笑容把生命拉长的。”“喜乐的心”是神给我们开的“良药”，美国杜克大学（Duke University）的心脏专家但以理·马克博士（Dr. Daniel Mark），他从医学的角度证实这件事。马克博士指出“健全的人生观可医治心脏疾病。”对一个心里充满喜乐的人，药物能起的作用，远远大过那对那些悲观苦闷的人。

常保喜乐的心，能让人远离疾病。在中国医学里有这么一句话，“上医医心，中医医人，下医医病”。最上等的医生是让你能常保乐观，心中喜乐。中等医生，是要努力的矫正你这个人，使你远离会让你罹患疾病的恶习。最下等的医生才是给人开药治病的医生。所以，“上医医未病，中医医欲病，下医医已病。”能让人不生病的医生，才是最高明的医生。

我们很容易让自己落入负面的情绪里，其实我们心里预期会看到的事情，会影响我们实际上所看到的。一个人如果认定自己是世界上最不幸的人，那么，他每天所看到的事情就尽都是不幸。因为他专门选择去看那些不幸的事，去想那些负面的事。反过来说，一个人如果认定自己是世界上最幸福的，他很自然就会从乐观、积极的角度看发生在他身上的事情。

弟兄姐妹，神的儿女是最有福的人，要常常喜乐，千万不要忧愁、或以压力和恐惧占满了你心，以致於你这一天不能喜乐。

什么是“忧愁”？“忧愁”就是“对未必会发生的事有过度的焦虑。”我们常常想的不是最好的可能，而是最坏的可能。一想到这最坏的可能，心里就感到愁烦。但事实上，一百件我们所担心的事情，九十六件不会发生，两件发生了却出现了意外的好结果，最後才是那两件不能改变的不好的事。所以十件我们担心的事情，最终九件不会发生，是我们多虑了。

那么，什么是“压力”呢？压力就是“我们因为无法掌控的情况，而产生极度紧张的情绪。”这件事情我无法掌握，所以我感到“压力好大”。当压力来到的时候，我们整个人就失去了笑容，整个人都绷紧了神经。

什么又是“恐惧”呢？恐惧就是“对危险、灾害或痛苦有极大的不安。”我们会把问题无限放大，小题大作，自己吓自己。所谓“杞人忧天”，一个人整天怀疑这个，怀疑那个，他就喜乐不起来。

圣经诗篇 94:19，诗人说：“我心里多忧多疑，你安慰我，就使我欢乐。”弟兄姐妹，人生的重担神能背负，我们的忧虑、愁烦，神能安慰。要仰望神，诗篇 4:7-8，大卫说：“你使我心里快乐，胜过那丰收五谷新酒的人。我必安然躺下睡觉，因为独有你耶和華使我安然居住。”这是大卫在逃避他儿子押沙龙追杀的时候所写的诗，我们看见大卫的灵性已经成熟到一个地步，在最危难的时刻能够全然交托，安稳在神的手中。

弟兄姐妹，要常常喜乐，常常保持一颗喜乐的心。在《西敏信条》“大要理问答”里的第一问“人最主要，最崇高的目的是什么？”回答是这样的：“人最主要，最崇高的目的就是荣耀神，完全以他为乐，直到永远。”

人被造的目的是要荣耀神，一生一世爱慕他，同时享受他，以他为乐。圣·奥古斯丁（St. Augustine, 354-430）曾说“如果你要问花朵为什么这么香，天为什么蓝，大海的声音为什么这么澎湃好听，风怎么这么温和，月为什么这么皎洁，黄莺的叫声为什么这么婉转，它们如果能够说话，他们会说：‘因为神把我造成这样。’为什么？为了你！因为神爱你，他要你快乐，他不要你忧愁。

弟兄姐妹，神从不吝啬，神绝不小气。你看，神造的地球是这么大，神造的海洋是这样辽阔，神造的万物是这样丰富。你看，我们眼睛能够分辨的颜色是这样丰富，我们耳朵能够听见的声音是立体的。神要我们享受他所造的一切，他不是只造一种颜色，让我们看腻了；他也不是只造一种食物，让我们吃腻了，神造的东西让我们百看不厌。诗篇 104:13-15，诗人说：“他从楼阁中浇灌山岭，因他作为的功效，地就丰足。他使草生长，给六畜吃；使菜蔬发长，供给人用，使人从地里能得食物；又得酒能悦人心，得油能润人面，得粮能养人心。”

神造的食物，让人百吃不腻，他叫我们饮食饱足，满心喜乐。你看就连蔚蓝的天空里的朵朵白云都是不一样的，你看冬天所飘落的雪花也是片片不同，没有两片雪花是一样的。诗篇 104:24，诗人说：“耶和華阿，你所造的何其多！都是你用智慧造成的；遍地满了你的丰富。”神是厚赐百物给我们享受的神。箴言 10:22，所罗门说：“耶和華所赐的福使人富足，并不加上忧虑。”

是的，弟兄姐妹，忧虑从来不是神造人的目的，是人自己加上去的。神创造我们是要我们以他为乐，享受他，是人活在世上的目的，也是神给我们最大的特权。

很可惜，今天很多人没有觉悟，离开了造他的神，自己去找快乐。有些人一天不抽烟就没有快乐，一天不喝酒就没有快乐，每天不花天酒地就没有快乐，每天不赌一把，在牌桌上耗上几个钟头就觉得这一天没有意思。结果“那些”成为他生命不得不要的东西，不能没有的东西，否则感到活著失去意义。然而，他们自己却不知道，已经被这一切所捆绑，当他不抽烟

的时候，烟要抽他；不打牌的时候，牌要打他。我曾经看过有人唱卡拉 OK 唱到哭，为什么呢？因为不唱没意思，唱了也没意思，很矛盾。

你说，“快乐”和“喜乐”有什么不一样？我从几方面来谈。一、“快乐”是外面找的，“喜乐”是里面发出来的。二、“快乐”是暂时的，“喜乐”是恒久的。三、“快乐”是对外来刺激的反应，“喜乐”是对神恩典的觉悟。四、“快乐”只是一时的放松，“喜乐”却成为我们生命的力量。

很多人不懂这个道理，所以要快乐就大吃大喝，古希腊哲学家说：“吃喝快乐吧！因为明天要死了！”中国曹操也留下这样的诗句：“人生几何？对酒当歌。”“喝酒吧！唱歌吧！”为什么？因为……明天要死了。保罗说，他们“活在世上没有指望，没有神”（以弗所书 2:12）。一个没有指望，没有神的人不喝酒、不唱歌、不赌博、不跳舞，没有这些外在的刺激就“闷”死了！

有的人看基督徒，也不抽烟，也不打牌，也不吃喝玩乐、狂欢，活著有什么意思？聚会有什么乐趣？读圣经有什么滋味？祷告有什么快乐？因为他不明白什么叫“以神为乐”，什么叫“享受神”。

我举一个很简单的例子，彩虹就在你的眼前，但你看不见。为什么看不见呢？因为你站的地方不对，你的观点不对，你就看不见彩虹，你看见的只是水气。当你听见别人在你身後惊叹“彩虹！彩虹！”的时候，你莫明其妙，一头雾水。

弟兄姐妹，不是没有彩虹，而是你要站对位置。位置站对了，观点正确了，你自然就看见了。我们很多时候是这样，“人在福中不知福。”明明拥有很多了，还在喊穷。海伦凯勒（Helen Keller, 1880-1967）讲过这么一句话，“我曾为没有鞋子穿而哭泣，但是当我知道这个世界上有人连双脚都没有的时候，我感到我是多么幸福。”

弟兄姐妹，“信仰”是什么？就是“归回”，你的心灵不再流浪，而是回到神的面前，透过神的眼光，以正确的心态和观点来看你生活的处境，你就能够喜乐了。圣灵帮助我们，把神的爱浇灌在我们心里，使我们就是在患难中也是欢欢喜喜的。

最後，五、“快乐”是由事件而来，“喜乐”是由神而来。一个没有指望，没有神的人，他会说，快乐要看“什么事”，要看看有什么“理由”再说。

啊！“中了大奖，我就快乐了。”“考试通过，我就快乐了。”“找到工作，我就快乐了。”“买了房子，我就快乐了。”“结了婚，我就快乐了。”换句话说，没有这些事情，我就没有快乐的理由。

弟兄姐妹，快乐不在於“理由”，而在於“选择”。我们常常说“我好痛苦！”不，弟兄姐妹，“痛”是感受，“苦”却是选择，你可以痛而不苦。

旧约哈巴谷书 3:17-18，先知哈巴谷说：“虽然无花果树不发旺，葡萄树不结果，橄榄树也不效力，田地不出粮食，圈中绝了羊，棚内也没有牛；然而，我要因耶和华欢欣，因救我的神喜乐。”是的，神是创造我的神，也是拯救我的主。神的儿女不但享受神的创造之福，更领受他的拯救之恩，所以基督徒领受的是双重的祝福。

弟兄姐妹，喜乐吧！要常常喜乐；不住的祷告；凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向我们所定的旨意。神给我们的产业实在美好，神给我们的恩典实在丰富，神为我们设计的人生实在精彩。

他许可我们经历苦难，经过流泪谷，却要在我们有限平凡的人生中，以他无限的恩典，造就属于他的非凡。他使我们经过流泪谷，却叫这谷变为泉源之地；并有秋雨之福，盖满了全谷。弟兄姐妹，或许你正处在人生的风暴中，虽然一切尽都不如意，但你的心仍然可以预见彩虹。因为无论眼前的处境多么的困苦，多么的艰难，都不能叫我们与神的爱隔绝；这爱是在我们的主基督耶稣里的。

喜乐是圣灵在任何时候都会结的果子。

請我們一起禱告：“主啊，我们一生的日子都在你的手里，求主指教我，在所度过的每一天，在所度过的每一时，每一刻，都有你的同在和赐福。主啊，当我们经历你所许可的风暴和黑夜时，求你用喜乐油膏抹我们，你的灵充满我们，使我们在患难之日依然能够荣耀你。求你说明每一位弟兄姐妹，心中有把握，脸上有笑容，让我们依靠你活出天的光彩，祷告祈求**是奉靠救主耶稣基督的圣名。阿们。**”