

# 基督教會恩雨堂 2023 年 11 月 12 日崇拜講道撮要

講題：做個喜樂的人

經文：帖撒羅尼迦前書 5:16-24（環球聖經譯本）

講員：陳肇兆牧師

## 引言

弟兄姊妹平安，感謝神讓我有生命氣息來到聖殿與弟兄姊妹分享神的話語，每次返來恩雨堂心中都充滿喜樂。今次我會用主題式講道，分開四部分，與大家分享做個喜樂的人。

第一部分是「快樂是一個選擇」，第二部分是「快樂分為層次」，第三部分「快樂可以與逆境共存」，到最後思想一下「人生的目的」。

在宋朝已有說四大樂事：「久旱逢甘露，他鄉遇故知，洞房花燭夜，金榜掛名時。」孟子又曾說：「君子有三樂，父母俱存，兄弟無故，一樂也」，第一樣開心就是家庭齊齊整整；第二樣：「仰不愧於天，俯不忤於人，二樂也」，即是對得住天，對得住地，是第二個喜樂；第三「得天下英才而教育之，三樂也」，這樣我未有，我本想教書卻沒人聘請，所以我還未有這個樂，希望我可以教我將要出世的孫子，到時我便快樂了。我們基督徒又如何思想呢？

## 一、快樂是一個選擇

美國總統林肯曾說：「大多數人能活得有多快樂是在於他的選擇。」所以你有權選擇快樂與否。馬克吐溫說：「你想要多快樂，就可以多快樂。即使你今天不快樂，你的心情快樂時，你可以揀選快樂。」另外耶魯大學有一位教授說：「思想快樂的人，最快樂。」所以有人提出：原來快樂是天生的，亦有人一出世就不快樂；心理學也可類似說法，但你仍然有權去選擇快樂，即使你天生不快樂，即是你比較憂鬱，但你仍有選擇權，所以保羅在坐監時仍然快樂。

我們來看看你有正面思想還是負面思想：第一，若你的配偶從來都不給你買花，但突然給你送上花來，你有何想法？他是做錯事要「補鑊」？

在美國我認識一位弟兄，結婚數十年都沒有買花送給太太，我告訴他就算配偶說不用買花她定是騙你，她心裡面都是喜歡花的，即使收了花說不喜歡，你仍然是要買花的；他很聽牧師的說話，就去買花送給太太，竟然買了兩束花，他太太高興地想：他一定是想補償以往沒有送的花，所以一口氣送她兩束花了。這位老實的弟兄卻告訴太太：「今日超市買一送一。」

若你的上司指責你，你會怎麼想？向他反駁？最近我與一位同事討論他在工作上的問題，我這位同事實在太好，他回應我說：「牧師，你終於知道我正在進行這些工作了！」他很樂觀的看這件事。今年九月我在一家教會講福音信息，很感恩當天有十多人信了耶穌，分享見證的姊妹給我很大的幫助。她說醫生告訴她患了癌症，她心想：「自己擔任關顧組組長多年，現在終於可以被關顧了，終於可以為神作見證了！」姊妹喜樂的心態令她打從心底裡笑出來，醫生見她得知自己身患癌症還在笑，以為要給她轉介精神科呢！

若大家覺得快樂只是一種選擇或一種生活方式的話，可能有很多問題出現。為何有這麼多人吸毒呢？因他們認為吸毒令他們快樂。所以我們選擇快樂時，要揀選叫你有健康生活的快樂，否則那只是一種不健康的快樂，這就是聖經所講的罪中之樂（來 11:25）。我們作為基督徒更要選擇跟從神而帶來靈性生活的喜樂，剛才我們唱的詩歌：在耶穌裡面有喜樂，這是一種深層的喜樂。我們有很多天道書樓出版的書本，大家有興趣歡迎選購，例如 Frank Minirth：《快樂是一種生活方式》。快樂的生活很重要，當年夏娃看見果子很好吃，可以滿足她眼睛的快樂、眼睛的慾望、眼睛的喜樂。約翰一書講到眼目的情慾和今生的驕傲，她想變得像神一般聰慧所以吃了那果子，她還叫丈夫一同吃，吃過以後就把罪帶進我們裡面，所以選擇喜樂、快樂，要選擇健康的生活方式，選擇心靈的生活方式，要選擇深層的喜樂。

有一次我在香港坐的士，遇到一位心態很好的計程車司機，雖然我們車程只是由土瓜灣去旺角，他依然非常熱心地幫我和師母將行李托上車，更花心思找出最短的路徑載我們到目的地。途中還與我們聊天，說今日計程車司機的服務最要緊的是心態健康快樂，原來在週邊酒店區都有計

程車司機專欺騙國內旅客，但他不會這樣做，因好好接待乘客才最重要，他實在是個表現很好的司機，落車時我也多付了一點貼士，更立刻有另一乘客接著上車，我就為他的車祝福。我們記緊要選擇健康的快樂方式。

## 二、快樂分為層次

心理學告訴我們 **Happy** 這個字可以分為幾個層次，首先是看得見的「歡悅」（**pleasure**），第二個是享受到的「滿足」（**satisfaction**），我們今日追求的「喜樂」（**joy**），我們所講的「喜樂」是從主裡面出來。心理學家告訴我們有些快樂是由外面入來，有些喜樂是由內裡出來，我舉個例子：大家都知道我很喜歡美食，雖然近來血糖高不敢吃太多，有時我觀看飲食節目時就會感覺歡悅，到我可以享受美食就感覺滿足，如果師母陪我一起吃我便很喜樂了，若果稍後大家一起請我吃我就從心裡面喜樂出來！不是吃免費午餐令我喜樂，而是能夠與弟兄姊妹相交令我喜樂。若你一個人吃整隻燒鵝開心嗎？若有兩三個弟兄姊妹搶著吃，味道又特別香。

聖經提醒我們：「你們在主裡要常常喜樂，我再說你們要喜樂。」（腓立比書 4:4），保羅當時在那兒？他當時在監獄，他叫我們要喜樂，他即使在監獄入面都有喜樂。箴言 17:22 說：「喜樂的心改善健康，心靈衰殘使骨枯乾。」你見到別人苦瓜乾的面口都是黑黑的，你見到我的笑容就知道我是喜樂的。聖經很清晰的告訴我們什麼是喜樂：加拉太書 5:22 說喜樂是聖靈果子之一，我們要活出這份聖靈的果子。

有一位弟兄多次問我為何有些教會這樣冷清？又有些教會這般苦悶？我開玩笑的回應他：「因為每次都是追思（主耶穌）禮拜啊！」為什麼呢？有三個原因，第一是傳統，教會的傳統從何而來？中世紀的教士不會笑，他們各自修行，這個傳統一直帶到現在，所以在教會大家不談言笑。我是一個很喜樂的牧師，別人很難令我生氣，我死的原因只有一個，就是神召我回天家。第二個原因是教會牧師不開心，他在講台上又是不開心，令會眾都不開心，或者詩班不開心亦會令大家不開心，這是互相的影響。第三個就是我以下要分享的部分。

### 三、快樂可以與逆境共存

聯合國按她的指標，在每年三月公佈幸福報告：2023 年幸福報告排第 4 的是以色列，如今以色列在打仗所以肯定不再是排在這位置，香港下跌了一位至第 82 位，東南亞方面台灣排 27，中國排 64，其實香港的幸福指數很低，連新加坡、馬來西亞、菲律賓、越南也比香港高；我們若不能在逆境中喜樂，便會苦上加苦了。

記得母親在我年紀小時餵我吃中藥，叮囑我那是苦口良藥，但也有給我陳皮梅送口；我認識一位弟兄他是涼茶店老闆，他說他的生意是一邊收錢，一邊給客戶飲苦茶，這樣客戶便覺得身體健康，生意便能愈做愈大了。

在苦難逆境入面，我們確實需要尋求喜樂，主耶穌基督如何教導我們？親愛的弟兄姊妹，我們為何要做基督徒？為何常說在主裡面我們是新造的人？為何我們說基督來到時：「是要為羊得生命，並且得的更豐盛。」

（約翰福音 10:10）豐盛生命在那裡？主耶穌教導我們：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼喝甚麼，也不要為身體憂慮穿甚麼。難道生命不是比食物更重要嗎？身體不是比衣服更重要嗎？你們看空中的飛鳥：牠們不播種，不收割，也不把食物收進糧倉，你們的天父尚且養活牠們；難道你們不是比牠們更貴重嗎？」（馬太福音 6:25-26）親愛的弟兄姊妹，快樂是一種就算在逆境中也可以作出的選擇，我們選擇健康的快樂，並非只有表面的快樂。出外去旅行是很開心的事，但總需要回家，我們要追尋總有一天要返回的天家，不再回來，那一種喜樂！第三，按著聖經的教導，神是很看重我們，剛才我們說當轉眼仰望耶穌，你的喜樂就可以從裡面流露出來。耶穌親口與我們說：「凡勞苦擔重擔的人，都到我這裡來吧！我將使你們得享安息。你們要負我的軛，向我學習，因為我心裡柔和謙卑。這樣，你們就會為自己的生命找到安息。」（馬太福音 11:28-29）為自己的生命尋回安息，是選擇喜樂、選擇一種健康的喜樂、選擇在主裡面深層的喜樂、選擇在主裡面深層湧流出來的喜樂、尋回在我們生命裡面耶穌賜給我們豐盛生命的喜樂，這是耶穌基督的教導，我們應該去學習。

又來宣傳一下，我們環球聖經公會出版了一本《心靈關懷聖經》，內裡有很多文章是由學者、心理學家（有些是華人）撰寫，其中有一位分享了基督徒追求快樂的秘訣，包括：感謝主恩、常在主裏、遵行主道、成就主旨。我們在主耶穌裡面才會有這種喜樂，常常感恩、常常在主裡面、常常遵行主教導我們要做的事、還要常常成就主耶穌在我們每個人身上的旨意。

看看腓立比書第一章，這卷書是保羅在監獄裡面所寫的書信，保羅說：「我們是保羅和提摩太，基督耶穌的奴僕。」（腓立比書 1:1）即使在監獄裡面，他仍然知道自已的身份，在主裡面他是奴僕，所以他坐監是為主而坐，因此他的喜樂由裡面出來。保羅接着繼續說：「我每逢想到你們，都感謝我的神；每次為你們大家祈求，總是歡歡喜喜地祈求。」（腓立比書 1:3-4）當他想到腓立比教會的弟兄姊妹時，他心裡面就喜樂，他的喜樂是感謝神，凡事謝恩，他的喜樂就流露出來。還有：「只要把基督傳開了，我就為此喜樂；是的，我還要一直喜樂。」（腓立比書 1:18）保羅為何會喜樂？因他知道這是神的旨意，無論福音怎樣被傳開，他仍然喜樂，因為神要藉著他和這個環境去把福音廣傳，成就神的旨意。到最後：「要繼續和你們大家在一起，使你們在信心上有長進、有喜樂」（腓立比書 1:25）保羅的呼召就是與弟兄姊妹在主內一同成長、一同在主裡面喜樂，他知道這是主的旨意，他行在當中，就湧流出一份由心裡出來的喜樂。

感謝主恩、常在主裏、遵行主道、成就主旨，這四件事可以幫助我們，更好的去明白在裡面流露出主賜給我們的喜樂。讓我們說說故事就更清晰了，舊約大家都很熟悉約瑟，他生命的前半段被人賣完又要坐監，但他沒有呼天搶地；約瑟被兄弟賣到埃及，後來與他們相認時就說了以下的話：「神差派我在你們以先到這裡來，是要使你們在這地上有生還的人，使你們可以存活，許多人得以死裡逃生。這樣看來，差派我到這裡來的，不是你們，而是神。」（創世記 45:7-8）當他不再看地上的東西，而是看日光之上的時候，他看見神的旨意，心裡面就充滿喜樂；這段經文亦記載他忍不住在哭，這是喜樂的眼淚，他一直忍耐著的困難現在謎底終於解開，原來神是預早差派他去埃及，為要救他的民族。現在我們

再看新約的保羅，他說：「要知道，我們這短暫輕微的患難，是要為我們成就極重無比的、永遠的榮耀，因為我們注目的不是那些看得見的事情，而是那些看不見的事情；看得見的是暫時的，看不見的才是永遠的。」（哥林多後書 4:17-18）當我們轉眼看耶穌時，你看到的就不是目前的困難，而是神如何陪伴你走過這些困難；你看的就不會是目前的困境，而是看神有什麼恩典領你經過這些困境，你的喜樂仍然在裡面出來。保羅說今日的監獄、苦難並不是我要看的，我要看將來的事，因為今日的事是短暫的會消失的，將來的是永恆的是神為我們預備的。我們要喜樂，要看得更加遠，不要看日光之下的事，我們要思想要看日光之上的事。有人說這實在很玄，不容易明白，讓我再講簡單一些，你們是在敬拜嗎？是的。你又是否知道旁邊大廈有人在睡覺？在下面街又有教會在敬拜。你看得見他們嗎？看不見，這就是日光之下和日光之上的分別。今日我們看到的就是這些，其實外面還有很多事我們看不見，我們要思想那些神給我們日光之上，這樣我們的喜樂就出來了。

快樂是可以與逆境共存的，雅各書很清晰的告訴我們：「我的弟兄們，你們在遭遇各種試煉的時候，都要完全視為喜樂。」（雅各書 1:2）當我們面對困難的時候，是神要試煉我們，試煉過後我們的雜質就被清除，我們便為精金；如果是鑽石，打磨之後會特別靚，什麼是靚鑽石？愈大愈靚？若你苦難愈來，經過打磨之後你就愈漂亮了。所以要常常喜樂、不斷禱告、凡事謝恩，這就是神在基督耶穌裡給我們的旨意。你今日能坐在這裡是隨隨便便來到教會的嗎？老實說絕對不會，剛才我是坐的士上來的，因師母的腳有些小毛病未能走斜路上來；你能返來這裡，絕對是神的旨意。

當你快樂的時候會帶給其他人快樂，大家看到這個世界會更美好。情緒是有感染力的，若你心情亮麗很陽光的時候，靠近你的人都會很開心，因你愉快的氣場無形地發放了出去。並非人人都是可以完成偉大的壯舉，但人人都可以向社會作出很好的貢獻：就是做一個快樂的人，取悅於自己身心康泰，在主裡面有喜樂，去照亮你身邊的人。你回到家最想見到一個天天都抱怨的人？還是一個很喜樂的人呢？別以為你看見一個喜樂的人，你就可以成為一個喜樂的人，快樂是一種選擇，他罵你便由他罵，

我仍然是這麼快樂，因為我在主裡面知道這是神的旨意，我就會快樂了。若你在公司被老闆罵，你回到家罵老婆，老婆罵兒子，兒子踢家裡隻狗，狗又咬隻貓，貓就捉老鼠，老鼠死了；這個故事大家都聽過，為何我們不去做一個喜樂的人呢？

#### 四、人生的目的

當我們看喜樂時，若不追求人生的目的，這份喜樂還是不完美，還不是神的旨意。請問你今日人生的目的是什麼？《威斯敏斯德小要理問答》說：「人的主要目的就是榮耀神，永遠以此為樂。」神是喜樂的神，祂會叫我們都喜樂，這是神的旨意。但喜樂不是我們最終追求的目的，喜樂只是一個副產品，我們最終追求的是活像基督，這才是神在我們生命裡的旨意，但在這旨意裡面，可以流露出來就是神賜給我們聖靈裡所結出的喜樂。若我們說喜樂是我們最終的目的地，就會有好多人去吸毒，因為有即時的快樂，但這並非我們所追求，我們追求的是神給我們的旨意。尋求生命意義，完成神給我們的使命，每一個人有大使命，我們要廣傳福音，但並非每個人都追求大使命。你們看盧牧師，上帝給與他牧師的身份，這是一種呼召，沒有人能奪走它。大使命是要傳福音，有誰不去傳福音呢？已死的人是否不用傳福音？不是，我們的前人先輩仍在作工中，馬禮遜就仍在傳福音，用一生去完成神的使命。

耶穌基督在約翰福音 17 章 4 節這樣說：「我在地上已經榮耀了你，因為你交給我的工作，我已經完成了。」這是耶穌未釘十字架之前說的，之後保羅說什麼？「我沒有違背這從天上來的異象。」（使徒行傳 26:19）保羅原本是一個很有學問、很守律法的人，但當知道天上給他異象，當耶穌基督問他為什麼逼迫祂時，他就改變了；他要完成神給他的那個使命、從天上來的異象。彼得說：「我們相信主耶穌基督的時候就領受了神賜贈的聖靈，如果神賜贈給他們的跟他賜贈給我們的相同，那麼我是甚麼人，能夠阻擋神嗎？」（使徒行傳 11:17）當他在哥尼流家裡，神說要將聖靈賜給他們，要為他們外族人洗禮，我是誰？怎能阻擋神給我的使命要我去完成這個工作，我們要尋找生命的意義，當你找到生命的意義時，或大或小，你裡面的喜樂是湧流出來的。聖經說：「你們先要尋

求他的王國和他的義，這一切都會加給你們。所以不要為明天憂慮，讓明天為自己憂慮吧，今天的難處已經夠多了」（馬太福音 6:33-34）。

我在環球聖經公會任職已經十年，在昨日終於完成了一個神給我很大的使命，是又大又難的使命，若要一一細說恐怕到明天也說不完，簡單來說昨日我們將一本聖經譯本奉獻了給主使用。今早有姊妹問我會否再改？我說不會了，至少這幾年都不會再改了，因我們已沒什麼能力再寫，現在算是做到最好給大家了。看這段經文便知道，今天的憂慮夠了，明天的憂慮便讓明天自己去憂慮吧。耶穌叫我們看天上的飛鳥，是不用憂慮的。

另一句金句：「這是耶和華的作為，在我們眼中看為奇妙。這是耶和華成就的日子，我們在這日要喜樂」（詩篇 118:23-24），我們常說這是耶和華所定的日子（成就的意思），成就和所定有什麼分別？我約你飲茶定好了日期就是那個日子，若那日期不是神成就的，你就沒機會飲茶了。聖經裡面「成就」這個詞有很多，這是耶和華為我們預備的，為我們成就的，並不是我們自己定出來。這樣我們內裡就必歡喜快樂，我們眼看很奇妙，明明今日你們不會在，為何竟然會出現？因為這是耶和華成就的日子。明明昨晚我工作至 11 時多，已經很累了，今日如何能講道呢？因為是神成就的日子，並不是我有什麼能力。「萬事都有定期，天下萬務都有定時」（傳道書 3:1），「我並不是因為缺乏才這樣說：我已經學會了在各種情況之下都知足」（腓立比書 4:11）。聖經一路教導我們，要從裡面喜樂：「你們要常常喜樂，不住禱告」。記住這三樣東西，幫助我們更明白神的旨意。