

追求真正喜樂的人生

追求認識、相信、依靠耶穌，
才能「靠主」常常喜樂。

圖／喜樂羊

圖／Alice

真理
專欄

讀經心得



每個人都想要生活快樂，但生活要真正得到快樂，首先需要了解快樂是什麼？

社會學家定義「快樂」是「一個人對自己目前整體生命品質的正面評價程度」。換句話說，是指「一個人對自己生命喜愛的程度」。但這個定義並沒有區分出我們究竟是深深地滿意自己的生命，或只是對外在條件的滿足。對有些人來說，快樂只是一種剎那、暫時的印象，它的強度及長度，則隨著那些能令這些印象產生的因素改變。在本質上，這樣的快樂是難以捉摸，而且依賴那些我們無法掌控的外在因素而定。哲學家羅伯·密斯哈黑（Robert Misrahi）認為，「快樂是對個人整體生存，或者對個人過去、現在，及未來最輝煌亮麗的部分所散發的喜悅，也許它是一種更持久的狀態。」若依安德瑞·孔德·斯朋維勒（Andre Comte-Sponville）的說法，「快樂意味著在那一刻中似乎可以立即得到喜悅。」

關於快樂，許多哲學家都提供他們的想法，如聖奧古斯丁（Saint Augustine）認為「快樂是對真理的喜悅」；康德（Immanuel Kant）認為「快樂必須是理性而且不能摻雜任何個人的痕跡」；而馬克斯（Karl Marx）則認為「快樂與工作中的成長有關」；亞里士多德（Aristotle）也曾這樣寫到「是什麼構成快樂，這是有爭議的，一般廣為大眾所接受的說法與哲學家的想法是不同的。」



那麼，像嬰兒露出的天真微笑，或者在公園散步後喝到一杯飄香美味的好咖啡所得到的快樂又是甚麼呢？剎那間瞥見的這些真實的快樂，雖然它們是如此豐沛而舒適，但是因為它太倚賴偶發的情境，因此無法拿來對整體生命作解釋。真正的快樂應不只侷限於少數感官的愉悅、一些激烈的快感、爆發的喜悅、暫時的寧靜感，或是突然溜進我們生命的激情時刻。這些面向都無法正確刻劃出真實快樂中深邃及恆久的滿足感。

真正的快樂應該是指從一個很健全的心靈中所生起的深刻綻放感。它不只是一種愉悅的感覺，一種暫時的情緒或心情，而是我們存在的最佳狀態，它也是一種詮釋世界（情境）的方法。我們很難去改變環境，但可以改變自己如何去看待我們所處的環境。所以這種能超越環境又大於一般形於外的快樂，可以說就是「喜樂」，它涵蓋內在、外在，以及心靈層面的喜悅和滿足。這種喜樂本身是一個無止境的人生學習過程。

每個人的生活都想達到喜樂的境界，最好是終身能浸處在喜樂之中，但是令人徒呼難求的現實是，我們幾乎常常不得其門而入，甚至與此境地在背道而馳，在反覆不斷的嘆息中，積壓著「喜樂難得」的遺憾，讓生命與喜樂在滾滾的現實中漸行漸遠。所謂「真正的喜樂」，在很多人心目中，成為只是人生的一場痴人說夢。

真正的喜樂到底如何獲得呢？我們在生活中都在努力追求，為何這麼不易獲得呢？深究其因，主要是因為環境非我們能主控，罪充滿其中，而人又易受轄制。在我們生活中心隨境轉，境隨時轉，且每個人所追求的喜樂都不一樣。因此要了解 and 學習真正的喜樂，必須從快樂和喜樂的意涵和差別來著手。

一般人追求的快樂大多在於外在的名利富貴、妻財子祿、酒色財氣，或是較為淺層表面的情緒起伏；而屬靈的喜樂是內在心靈的平靜，不受外在環境變化變動，是較為深層的內心體驗。

當我們擁有某種東西時會很快樂，但失去了就會痛苦；而屬靈的喜樂則是不管順利與否，都同樣保持喜樂。世上的快樂較多樣化，也有個別差異，像有些人喜歡口腹之慾勝過穿著，有些人則喜歡美麗的衣服，寧可縮食買衣；而屬靈喜樂是重視內心層面，不看重外在的物質。

世上的快樂倚靠的可能是豪宅、大房車、升官、發財、金榜提名、美妻嬌兒等外在的東西；而屬靈的喜樂來自主耶穌的愛、救恩、憐憫、慈愛等內在層面的心靈喜悅。

世上的快樂是今天得到了一件東西可能很快樂，但是明天就不一定會快樂，因為讓我們快樂的人事物都會產生變化；而屬靈的喜樂是長遠的，現在在世上有喜樂，將來到了天國仍然有喜樂。

世上的快樂其感受像打嗎啡一樣較易刺激、使人神經興奮，但是內心不一定能夠帶來平安，就像搶劫得手的歹徒，雖然快樂得到錢，內心卻沒有平安。快樂大部分是在順境中才覺得快樂，但是屬靈的喜樂是，不論環境順逆，都很喜樂，而內心更有說不出的平安。就像《雅各書》一章2節：「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂」。保羅說：「我為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦為可喜樂的；因我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強了」（林後十二10）。

世上快樂的極致可能「樂極生悲」，無法常久保持；而屬靈的喜樂卻是永恆的，永遠不會失去，因喜樂是聖靈所結的果子，可以永遠存在我們心中。保羅說：「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的」（羅五3）。保羅和西拉被關在監獄，仍然禱告唱詩讚美神（徒十六25），他們內心的喜樂不受監獄鐵窗和腳鐐手銬的影響。彼得說：「因此，你們是大有喜樂；但如今在百般的試煉中暫時憂愁，叫你們的信心既被試驗，就比那被火試驗仍然能壞的金子，更顯寶貴，可以在耶穌基督顯現的時候得著稱讚、榮耀、尊貴。你們雖然沒有見過祂，卻是愛祂；如今雖不得

看見，卻因信祂，就有說不出來滿有榮光的大喜樂」（彼前一6-8）。可見他們的喜樂是在患難中仍然歡歡喜喜。如果不是因為他們是基督的門徒，被關在監獄就可能不是怨天尤人，而是想盡辦法能趕快逃出來，縱然留在監獄裡也是滿心不高興，根本快樂不起來。

基督徒比尚未信主的人大有福氣，因為無論是生病、死亡、失業、失學、天災人禍等，在痛苦的環境中，可能留下傷心的眼淚，但卻因有神的同在和聖靈的安慰，內心仍是平安喜樂的，這是很多基督徒都有的經



歷。所以人生在世，不是追求過眼雲煙的短暫快樂，應該追求認識、相信、依靠耶穌，才能「靠主」常常喜樂（腓四4），也才能得到永恆的喜樂。

在讚美詩中有許多提到真正的喜樂：

「至大的福氣，我屬耶穌，救主已贖回我除我罪辜；得主寶貝血洗淨罪污，聖靈進內心，呼阿爸父。……」（讚美詩236首）。

「我生命已有了真稀奇的改變，自耶穌來住在我心；我久慕的真光，今照耀我裡面，自耶穌來住在我心。……喜樂潮溢我心，如海洋浪滾滾，自耶穌來住在我心」（讚美詩237首）。

「屬靈之樂在祈禱於主前，萬事交託，無苦惱，無悲嘆；靈交日深，常仰慕主聖面，身心聖潔，最快樂且平安。樂，真快樂，與主一同樂；時時心主心，樂主樂，永與主契合，靈界真福在與主同樂」（讚美詩240首）。

願我們在追求屬靈喜樂的事上，靠主多有體驗，並且能夠學習古聖徒，無論身處何境遇，心中滿得平安喜樂。

