



懂得愛自己 湧出喜樂之泉

喜樂是存於內心，是愛神與愛人如己所累積的果效，是外在力量所無法奪走的。



愛是喜樂的源頭

人生活在這物質世界裡，為了生存和有秩序的運作，無形和有形中就建立了很多規範，從小就被教育要循規蹈矩，學會很多不可逾越的標準，然而隨著人的權利和控制慾望的增長，往往制定了更多似是而非的枷鎖，卻也鎖住了我們通往喜樂之路。

身為基督徒，神是我們的中心信仰，當然神也跟祂的選民建立必須遵守的法則，因此就形塑了律法的樣貌，後來變成一條條加了人意的文字描述，漸漸強調要恪遵這些容易辨讀的法條，卻忘了本意，徒增困惑與束縛，喜樂的心也漸遙遠了。

耶穌親自闡明：律法上的誡命，哪一條是最大的呢？就是要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。其次要愛人如己。這兩條誡命是律法和先知一切道理的總綱（太二二36-40）。

我相信，愛是喜樂的源頭，因我們的生命來自於神，而神就是愛，我們要如何愛神？就是從愛人如己開始，然而我們懂得如何愛自己嗎？

亞比該——喜樂的泉源

亞比該，這個名字的意思是「她父親的喜樂」或「喜樂的泉源」。我們就來看看這位名為喜樂的女子，如何實踐她的喜樂人生？

《聖經》對亞比該的描述，是聰明俊美的婦人。但她似乎嫁錯了人，丈夫拿八是為人剛愎、凶惡的愚頑人。雖然是個大富戶，但無論是家人或僕人，似乎沒有人喜歡他。這是亞比該的身分與處境，像個深宮怨婦，然而她選擇讓自己更好，愛惜自己、

幫忙管理好家務，與人和睦相處，因此深得僕人們的信任與喜愛。

大危機來了，拿八對於大衛的幫忙和請求協助，不但沒有伸出援手，反而惡言相激，極度惹怒了大衛，大衛招集四百名勇士，準備擊殺拿八和所屬的男丁。拿八的一個僕人來告訴亞比該說，大衛從曠野打發使者來問我主人的安，主人卻辱罵他們。但是那些人待我們甚好；我們在田野與他們來往的時候，沒有受他們的欺負，也未曾失落什麼。我們在他們那裡牧羊的時候，他們晝夜作我們的保障。所以你當籌劃，看怎樣行才好；不然，禍患定要臨到我主人和他全家。他性情凶暴，無人敢與他說話（撒下二五14-17）。

這段僕人的敘述，沒有加油添醋，只有事實的經過，可以看出亞比該是所有人的希望，僕人也相信亞比該有能力處理好此次大危機。這份信任，不僅是亞比該女主人的身分，更重要的是，亞比該在日常生活與眾人的相處中，所表現出的智慧判斷和關愛。僕人若沒有感受到這份愛，早就各自逃命了。

亞比該此時果斷決策，也沒有告訴拿八，她馬上準備大量豐富的飲食，要送給大衛，有二百餅，兩皮袋酒，五隻收拾好了的羊，五細亞烘好了的穗子，一百葡萄餅，二百無花果餅。這是何等的動員能力，是一種愛的力量所凝結的生命共同體，讓大家齊心與共。看著如此同心合意，協力面對危機的情形，此時亞比該的心境應是感謝與喜樂。僕人們的盡心竭力是令人動容的，她深信此行是帶著大家急切的期望，必蒙賜福！

亞比該對僕人說：「你們前頭走，我隨著你們去。」一種有擔當的大氣度，成功化解了此次的危機。容我想像一下，當亞比該與大衛見面那一剎那的表情，亞比該絕不是恐懼，而是美麗的喜樂面容，為什麼說是喜樂？她因愛，肩負所有人的希望，也相信大衛是神的受膏者，是不會輕易動干戈的。

喜樂的心是美的

亞比該對大衛說：求你饒恕婢女的罪過。耶和華必為我主建立堅固的家，因我主為耶和華爭戰；並且在你平生的日子查不出有什麼過來。我主現在若不親手報仇流無辜人的血，到了耶和華照所應許你的話賜福與你，立你作以色列的王，那時我主必不致心裡不安，覺得良心有虧。耶和華賜福與我主的時候，求你記念婢女（撒下二五28、30-31）。

亞比該以神的愛來呼喚大衛心中的愛，大衛聽了亞比該一席話，在感謝中帶著喜樂，大衛對亞比該說：耶和華——以色列的神是應當稱頌的，因為祂今日使妳來迎接我。妳和妳的見識也當稱讚；因為妳今日攔阻我親手報仇、流人的血（撒下二五32-33）。

喜樂的心是美的，是更有感染力。

亞比該做此安排，並沒有告知丈夫，好像是不尊重丈夫，不符律法規範，重點是愛凌駕於律法之上。隔天早晨亞比該告訴拿八事實經過，拿八魂不附體，身僵如石，神擊打他十天後死亡。



大衛知道拿八死了，神終於讓惡人自食其果，神讓亞比該掙脫束縛，嫁給大衛，是神美好的賜福，就像亞比該名字的意思——「喜樂的泉源」。

拿俄米——甜、我的愉悅

拿俄米，名字的意思是「甜」、「我的愉悅」，其實她的上半生是極苦的，因此自稱為瑪拉（就是苦的意思），我們就來看看拿俄米如何翻轉她的苦澀人生。

人的本能需求，為了躲避饑荒，卻背離神，舉家離開伯利恆前往摩押地。結果十年過去了，得到的不是財富與生活保障，反而是丈夫死了，兩個年輕兒子也死了，僅剩拿俄米和兩位摩押媳婦。人生無依無靠，又在外邦之地，人生至此還能指望什麼，不如歸去，免得客死異鄉。

拿俄米本想打發兩位媳婦各尋生路，自己就孤苦而終算了，奈何二媳婦路得堅持與她同生死共悲喜。路得不離不棄，激起了拿俄米心中的愛，竭盡心思要為路得找到好歸宿，這也是拿俄米心中的想望吧！從路得記的描述中，整個過程都充滿著拿俄米在期待中的喜樂，對路得的每一步、每一句話的教導，都好像是自己身歷其境，充分享受在其中。

拿俄米不知是否在意過，路得是摩押人，在摩西律法中是永不得進入神會

的外邦人（申二三3），這是以色列人的共同價值與觀點，是個拿不掉的障礙，但要如何跨越？這對婆媳做了最好的示範，用愛來證明，愛才是律法的總綱。這時的拿俄米只知道，路得是我所愛的媳婦，路得曾說「你的國就是我的國，你的神就是我的神」（得四14-16）。在拿俄米心中早已認定路得是以色列人，愛路得更甚於自己。

愛的喜樂是強大的能量

拿俄米知道是神安排路得到波阿斯的田裡拾取麥穗，而且兩人的互動又是如此美好，拿俄米愛的機制啟動了，她搜尋兩家族的關係，從路得對波阿斯的描述當中，更加了解波阿斯的正直與敬畏神，她積極去尋找方法與機會，不是被動，而是主動教路得如何表態與應對。

拿俄米已將路得視為自己女兒一樣，用心去安排每一個細節，相信此時拿俄米的每一個眼神、每一句叮嚀，都是滿滿的愛與喜樂，愛的喜樂是一股強大的能量，能感染周遭的人，並使事情順利。這份喜樂感染了路得，藉著路得再傳遞給波阿斯。婆婆拿俄米與媳婦路得在彼此愛的激盪下，神大大賜福，不僅絕處逢生，還盡得榮耀與喜樂，路得成為以色列最偉大的大衛王之祖。

婦人們對拿俄米說：「耶和華是應當稱頌的！因為今日沒有撇下你，使你無至近的親屬。願這孩子在以色列中得名聲。他必提起你的精神，奉養你的老，因為是愛慕你的那兒婦所生的。有這兒婦比有七個兒子還好！拿俄米就把孩子抱在懷中，作他的養母」（得四14-16）。

想像體會一下，此時拿俄米抱著新生兒俄備得的畫面，在歷經人生的摧殘考驗之後，最美的喜樂莫過於此刻吧！

愛的喜樂綿延不斷

愛自己是從積極行動開始，而非靜態的自憐，尤其是為愛人而產生的動能，自己是很享受在這過程之中，這種享受就會產生無比的喜樂。

亞比該沒有因為丈夫兇惡而自棄不作為，反而帶著僕人們積極行動，她用堅強的愛化解危機，最終也為自己尋得更美好的歸宿，享受再次成為妻子的喜樂。拿俄米也沒有因為被神管教懲罰，而喪失了信心，更沒有因路得是摩押人的身分就撇棄她，反而為

她的幸福竭盡思慮，終得美滿，成了拿俄米的喜樂之泉。

屬世的身分定義不同的快樂滿足，隨著家世背景、學識貧富、工作成就等，而有不同的感受，屬世的快樂通常是透過交換得來的，是短暫的，是會消失改變的；而喜樂是存於內心，是愛神與愛人如己所累積的果效，是外在力量所無法奪走的，除非你沒有愛了。

因為全律法都包在愛人如己這一句話之內了（加五14）。

掙脫律法條文的思維限制吧，用愛進入全新的喜樂中，讓愛的喜樂綿延不斷。

