

# 靠主常常喜樂

文／周惠嘉

要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；  
因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意（帖前五16-18）。

## 一、喜樂的心是良藥

「心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷」、「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾」（箴十五13，十七22）。

喜怒哀樂是人情感的自然流露，而喜樂是情緒的高潮、身心愉快的表現。小孩子天真無邪、無憂無慮，因為有父母、長輩的呵護和照顧，天塌下來有人承擔，自然減少很多的愁煩憂慮。成年人則不然，他們必須保護、照顧家人，擔負家庭責任，還有生活、工作的壓力，常使人透不過氣來。

人沒有能力主宰自己的命運，人生在世，亨通順利或逆境挫折，總是交錯出現，叫人查不出身後將遇何事（傳七14）。縱使苦心經營、勤奮努力，未必取得應有的結果，讓人感到無助又無奈，常陷入遠慮近憂之中。保羅說，人正說平安穩妥的時候，災禍忽然臨到，如同產難臨到懷胎婦人，不能逃脫（帖前五3）。在這動亂不安的世代，天災人禍頻傳，疫情持續蔓延；工作缺乏穩定，收入不足養家；如何擁有自己的房屋、是否結婚生子……，使很多年輕人為生活愁苦。同樣的，社會不安定，經濟景氣變異、戰爭的陰影、投資損失及企業倒閉等，迫使更多人陷入憂慮，以致影響身心健康。

世人所經練的是極重的勞苦。「彎曲不能變直，缺少的不能足數。多有智慧，就多有愁煩；加增知識，就加增憂傷」（傳一13、15、18）。面對現實的環境，情緒常受牽制，對健康造成巨大的影響。憂鬱症是本世紀最普遍的疾病之一，人在情緒低落時，無法控制自己，常導致不幸的結局。唯獨純正的信仰對情緒有極大的幫助，可以讓我們解脫心靈的憂鬱與不安，帶來真正的喜樂，而喜樂的心就是良藥，是排除心理的難處、醫治心靈疾病的妙方。

## 二、世俗快樂虛幻無益

世人犯罪後，在神的震怒之下，度盡的年歲好像一聲歎息。人一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去（詩九十9-10）。

現今社會競爭激烈、物慾橫流，人為名利奔波忙碌一生，換來的卻是愁煩憂傷、虛空痛苦；如約伯所言：人為婦人所生，日子短少，多有患難（伯十四1）。生活中確實不如意之事十常八九，雅各也曾回答法老，談到自己寄居在世的年日一百三十歲，但平生的年日又少又苦，不及列祖（創四七8-9）。既然人的一生常有煩惱痛苦，我們當怎樣行，才能擺脫這些而活在喜樂之中呢？

世人多以追求學問、地位、享樂、事業、財富的成就，來得到滿足與快樂，但這種外在環境所帶來的快樂並不可靠，且無法持久。聖經告訴我們，不要醉酒，酒能使人放蕩；要被聖靈充滿（弗五18）。世俗的快樂如醉酒，虛浮而無益，暫時麻痹自己，借酒澆愁愁更愁，甚或樂極生悲。

所羅門曾嘗試各種方法，尋找快樂的祕訣，察究何事為美。他用酒使肉體舒暢，建造宮殿、修造園囿、栽種果樹、圈養珍禽異獸；他積蓄金銀財寶，昌盛似勝過眾人；凡所求所樂的，沒有禁止不享受，但後來察看所經營的一切，卻大嘆虛空的虛空，一切如捕風，毫無益處（傳二1-11）。

### 三、賜諸般喜樂的是神

面對波詭雲譎、變幻莫測的世事，與勞苦愁煩的虛空人生，要得到真正的喜樂，唯有依靠創造我們的天父真神。摩西向神祈禱：「求祢使我們早早飽得祢的慈愛，好叫我們一生一世歡呼喜樂。求祢照著祢使我們受苦的日子，和我們遭難的年歲，叫我們喜樂」（詩九十14-15）。

我們的神，是有憐憫、有恩典的，並有豐盛的慈愛和誠實（詩一〇三8）。保羅向希臘人見證：「創造宇宙和其中萬物的真神，是天地的主宰，將生命、氣息、萬物，賜給萬人。從一本造出萬族的人，住在全地上，預先定準人的年限和所住的疆界，要叫世人尋求祂，或者可以揣摩而得，其實祂離我們各人不遠」（徒十七24-27）。人生的首要本分就是尋求這位神，你若尋求祂，祂必讓你尋見；如此，你一生就有依靠與永生的盼望。因祂必將生命的道路指示你，並且在祂面前有滿足的喜樂，在祂右手中有永遠的福樂（詩十六11）。

古聖徒的經歷是，當你的心憂悶、煩躁，應當仰望神，因祂必笑臉幫助你（詩四二5）。可見喜樂的心，不在於環境，而在於我們的心境；喜樂的心，在於我們與主有親密的關係。凡事交託給主，就可以一無掛慮，因祂是喜樂的源頭。

靠主而得的喜樂，會讓我們超越任何的環境。哈巴谷先知面對國家所遭遇的苦難，心中困惑、向神質問。最後，卻因著對神的信心而充滿欣慰與平安：「雖然無花果樹不發旺，葡萄樹不結果，橄欖樹也不效力，田地不出糧食，圈中絕了羊，棚內也沒有牛；然而，我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂」（哈三17-18）。

主耶穌對門徒說，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（約十五11）。你們現在也是憂愁，但我要再見你們，你們的心就喜樂了；這喜樂也沒有人能奪去。……向來你們沒有奉我的名求什麼，如今你們求，就必得著，叫你們的喜樂可以滿足（約十六22-24；腓四6-7）。

彼得提醒我們這些因信蒙神能力保守的人，必能得著所預備、到末世要顯現的救恩。因此，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（彼前一5-8）。

#### 四、追求聖靈中的喜樂

神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂（羅十四17）。保羅的傳道生涯，經歷無數的逼迫與患難，但他仍然勉勵信徒不要因他遭受的患難而喪膽，這些至暫至輕的苦楚，比起將來要承受極重無比的榮耀，就不足介意了（羅八18；林後四17）。在腓立比的監獄中，保羅與西拉唱詩禱告讚美神，眾囚犯側耳傾聽，忽然地大震動、監門大開，卻無人逃走；因而感動了禁卒，全家也受洗信主。

保羅晚年在羅馬的監獄，仍然充滿著盼望和喜樂，尤其看到神的道在外邦傳開而大歡喜（腓一18）。他勉勵信徒，既因信得進入現在所站的恩典中，就要歡歡喜喜盼望神的榮耀。即使在患難中也要歡歡喜喜，因為知道經歷患難、忍耐、老練後，可以生出不羞恥的盼望，這一切都因神所賜的聖靈，將神的愛澆灌在我們心裡（羅五1-5）。

但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿我們的心，使我們藉著聖靈的能力大有盼望（羅十五13）。

