



神的喜樂就是你們的力量

文／黎為昇
圖／梅果



真正的喜樂，不是外在條件的產物，而是與神建立親密關係的結果。這種喜樂，不僅安慰人心，更成為生命的力量，使人能在各樣處境中站立得穩。

《尼希米記》第八章中，有一個令人動容的畫面：當被擄歸回耶路撒冷的以色列百姓聚集守節，文士以斯拉在眾人面前宣讀律法書。百姓聽見神的話語，想起長久以來的虧欠與偏離，不禁悲從中來，放聲大哭。

就在這充滿悔恨的時刻，尼希米卻對百姓說：「不要憂愁，因耶和華的喜樂是你們的力量（直譯）」^註（尼八10）。

這句話揭示了一個跨越時代的屬靈原則：人的力量並非來自環境的改善，亦非來自意志的堅強，而是來自神所賜的喜樂。這種喜樂不是短暫的情緒波動，而是一種能承載苦難、勝過環境的底氣。

註：和合本譯為「因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」



202606版權所有

The prospect of the righteous is joy,
but the hopes of the wicked come to nothing.





一、窒息生命的隱形殺手： 荊棘裡的生命困境

主耶穌在「撒種的比喻」中指出，「今生的思慮」如同荊棘，會擠住神的道，使生命無法結實（路八14），這樣的憂慮不僅影響心情，更是生命喜樂的掠奪者。

荊棘的本質：肉體與世俗的糾葛

「撒在荊棘裡」的生命最令人扼腕。這塊土地看似翻墾過，實則深處潛伏著荊棘的殘根。當真理的種子試圖生長，生命力頑強的「荊棘」便迅速包圍它、奪取養分，令生命在欣欣向榮的假象中走向枯萎。

從神學層面來看，「荊棘」象徵人類墮落後受咒詛的產物（創三18），代表未經更新的私慾。這種生命狀態最大的特徵在於：無法分辨輕重緩急。當生命的核心價值被瑣事擠到邊緣，聖經用了一個詞形容其結果：「不能結實」（希臘文：ἄκαρπος），意思是變成毫無成果的結局。

遏制喜樂的三大枷鎖

是什麼因素擠住了我們生命的成長，無法從神的喜樂轉化為我們生命的力量？耶穌具體點出了三種最致命的「荊棘」：「……聽見的人，前進時被日常生活的憂慮、財富與享樂擠住，並且不能結出成熟的果實（直譯）」（路八14）。

第一：日常生活的思慮

其意思是指，對眼前的危險或厄運感到憂慮與沮喪，且心中放不下這個難題而不斷

地掛念著，導致我們的心境像一臺停不下來的機器，不斷盤旋在這些難題上，成為盤據我們思緒的荊棘，偏偏這些事很多都是日常生活的瑣事。當思緒只剩碎片化的繁雜，基督便失去了生命的高位。試問，我們怎麼可能從神的喜樂轉化成生命的力量呢？

第二：追求日常富足的思慮

聖經所定義的「富足」與社會所理解的「富裕」有所差距。世界所認定的富裕是透過比較而來的，衡量的標準是根據你擁有多少的財富而定。

聖經定義的「富足」是所得到的大於所需用的。按理說「富足」本是值得感恩的事，問題是「強烈渴望富有」的貪戀，不會因為有餘而感謝，反而會被「不夠多」的焦慮綁架。最後，因為沒有底線的追求富裕，好像一輛煞車失靈的車走在下坡的道路上，淪為貪婪的奴隸而拖垮生命，當然更不可能從神的喜樂轉化成生命的力量。

第三：追求生活歡樂的誘惑

追求生活的歡樂是人之常情，但當「追求令人愉悅的生活狀態」變成一種態度時，生命就會很容易淪為追求過度的物質與感官享受的奴隸，這會使人喪失悟性、理智，讓生命變得輕浮，無法嚴肅面對存在的意義，更進一步地因為擔心失去這樣的生活而產生憂慮。

更可怕的陷阱：未成熟的果實

最令人警惕的是「結沒有成熟的果實」（οὐ τελεσφοροῦσιν）。這意味著撒在荊棘





裡的生命並非全然「不結果子」：它可能看起來有一點成長、有一點表現，甚至讓人誤以為自己已經「結出果子」了。然而，由於營養被荊棘奪走，這些果子永遠無法成熟，無法達到本質上的轉變。

荊棘裡的生命並非死於「乾旱」，而是死於「擁擠」。如果靈性停滯，我們該問的不是「聽道夠不夠」，而是「那些隱藏在心底的殘根，清理乾淨了嗎？」

二、聖靈的果子——喜樂的本質

保羅在論及聖靈的果子時，將「喜樂」位列其中，顯示這並非一種刻意營造的情緒，而是生命與神連結後自然散發的特質。然而，在動盪不安的時代，喜樂往往顯得奢侈，我們必須回到聖經的根源，重新探尋這份從神而來喜樂，並且足以重構我們生命的力量。

得著力量的喜樂來自於被聖靈充滿

《使徒行傳》記載：「門徒滿心喜樂，又被聖靈充滿」（徒十三52）。這節經文將「喜樂」與「被聖靈充滿」並列，顯示兩者之間密不可分的關係。

值得注意的是，這節經文的背景並非順境。當時保羅與巴拿巴在彼西底的安提阿傳道，遭遇逼迫而被逐出境外。然而，門徒們卻沒有灰心喪志，反而強調他們「滿心喜樂」。

因此，喜樂不是努力追求的目標，而是與神同行的結果。當人被聖靈充滿，即使在遭遇困難，內心仍能保持穩定的喜樂。這種喜樂，不依附於外在條件，而根基於神的同在。

得著力量的喜樂來自從關係中得滿足

施洗約翰用一個生動的比喻來描述自己的喜樂：「娶新婦的就是新郎；新郎的朋友站著，聽見新郎的聲音就甚喜樂。故此，我這喜樂滿足了」（約三29）。這段話揭示了喜樂的一個重要本質——來自關係的滿足。

施洗約翰並沒有因為自己地位的消滅而感到失落，反而因為聽見「新郎的聲音」而滿心喜樂。他清楚自己的角色：不是主角，而是預備道路的人。當他看見耶穌被高舉，心中便得著滿足。

這種喜樂，與現代社會所追求的「自我實現」截然不同。世界的價值觀強調自我中心，強調成就與比較，因此喜樂往往建立在「我得到了什麼」。然而，施洗約翰的喜樂，卻建立在「我與主的關係是否正確」。

當人將自己放在對的位置，承認基督才是生命的中心，就會經歷一種因深層關係的安穩而得到的滿足。這種滿足的喜樂，不會因為地位的改變而動搖，也不會因為外在的得失而消失。

得著力量的喜樂之根源是神的臨在

先知撒迦利亞曾向百姓發出呼召：「錫安的民哪，應當大大喜樂；耶路撒冷的民





哪，應當歡呼。看哪，你的王來到你這裡！」（亞九9）。這段經文預言彌賽亞的到來，並將喜樂的原因直接指向一件事——神的臨在。

百姓之所以要大大喜樂，不是因為環境的改善，也不是因為問題的解決，而是因為「你的王來到你這裡」。神親自臨到，成為一切喜樂的源頭。這位王是公義的，施行拯救，並且謙謙和和。這樣的王，不是以權勢壓制百姓，而是以溫柔與拯救臨到人心。

真正的喜樂，取決於是否對神的本質有足夠的認識與信心。當人確信神是公義的、是拯救的、是溫柔的，就能在各樣環境中安然喜樂，並歡喜迎接神在我們生命中作王。

三、要如何從神的喜樂 轉變成生命的力量？

保羅在《腓立比書》四章6至7節中論到：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」提供了一條如何從神所賜的喜樂轉變成力量的路徑。

第一、從禱告中建立對神的信任： 建立「凡事交託」的素常習慣

保羅說禱告就是「將你們所要的告訴神」（腓四6b），所謂「所要的」（αἰτημα），就是「請求」，是指某人透過言語或書寫的方式，來表達滿足或實踐他的願望。然而，就禱告的意義來說，神是無所不知的；在我們

禱告以前，祂早知道我們的需要與擔憂的事。若是如此，我們將「請求」告訴神的意義究竟何在？

其實，禱告的過程就是透過敬拜的行動，建立個人與神之間的互信關係；這種信任關係能使我們將原本對周遭事件的憂慮，轉化為平安與樂觀。

這好比桌上有一個蛋糕，旁邊擺著一把刀。假若這把刀握在一個陌生人手裡，桌邊小孩的目光必會凝視著刀而感到不安；但若換作媽媽持刀，小孩不但不會不安，反倒會將眼光從刀轉移到蛋糕上，帶著興奮的心情等待媽媽切開蛋糕。小孩對這兩者間的反應之所以有如此大的差距，關鍵乃在於信任。

信任的關係是從不斷地溝通，交換生命信息而換來的。這就好像小孩不會單因「父母的身分」，就把他們心中的事告訴父母，而是取決於他們對父母是否信任；而信任的關係乃是建立在不斷的交流與深度的溝通，如此才可能打開心扉而交心。

禱告也是如此，透過不斷在禱告當中，將我們憂慮、不安與種種負面的情緒向神「投擲」；慢慢地，聖靈會在我們心裡浮現出祂的期待與指引，使我們漸漸學會以交託的心放下憂慮。

保羅強調，要在「所有的禱告與懇求中」，既然是「所有的」，就包括一切與我們生活相關的大小事情。因此，不要將禱告當作「屬靈急救箱」——等到事情發生、無能為力解決時才去禱告；而是要在日常生活





中，就學會將萬事交託主，過信心的生活，而不是走投無路才禱告。這種素常的習慣所發揮的力量，甚至能使人像但以理一樣，以處之泰然的態度面對死亡。

第二、將憂慮卸給神： 承認有限，放棄掌控

這段經文中的「憂慮」(μεριμνάω)，是指基於對未來可能發生之危險或不幸，所產生的一種不安的情緒。保羅使用「現在命令式」要求信徒「應當一無掛慮」，表示這是一種持續性的狀態或動作，意即信徒應當持續地不讓憂慮佔據生命。

憂慮之所以需要被制伏，乃因其對生命具有多方面的破壞力：不僅在生理上影響健康，在心理上帶來壓力，更在屬靈上削弱了人與神之間的信任關係。當人開始憂慮時，信心便逐漸退去；當信心建立時，憂慮自然消退。

我們之所以會掛慮，實因未將重擔和憂慮交託給主。「一無掛慮」並非沒有憂慮，而是保羅要我們透過禱告學習去除焦慮，重新建立一個信心的保證：沒有任何重擔是主不願意幫我承擔，或是主無法幫我擔當的。

然而，人之所以難以交託，往往源於過度自信的驕傲，希望掌控局勢，不願放手，致使憂慮不斷累積。唯有在神面前謙卑，承認自己的有限，才能真正將重擔交給神。

第三、帶著感謝的祈求： 回想神的作為，護衛心思意念

至於要如何將重擔交給神，保羅強調：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神」(腓四6)。其中「祈求和感謝」，希臘文直譯應為「帶著感謝的祈求」(supplication with thanksgiving，如ESV譯本所示)。

所謂的「祈求」，是指根據所推測的需要，非常急迫地或謙卑地要求某件事或某樣東西。換言之，我們在向神祈求時，往往是因為察覺這件事在未來可能不利於己，而不自覺地產生焦慮與恐懼。

若我們在禱告中無法除去這樣的憂慮，任何祈求最終只會被憂慮綁架，而淪為「帶著憂愁的祈求」，使人的心思與情感被糾纏在這些令人擔憂的事上，好像走入迷宮而失去方向一樣，導致心力枯竭。

「感謝」的意思，是以親切與仁慈的行動回應他人所給予的利益或福氣。事實上，「帶著感謝的祈求」在邏輯上看似矛盾：當我們在祈求的時候，起因是本能產生的憂慮，通常難以發出感謝的思維；但若我們的禱告帶有感謝時，表示內心已經對現狀感到滿足，這也意味著無需再向神祈求。因此，如何「帶著感謝的祈求」，的確是一門艱深的靈修課題。

解決上述矛盾的關鍵在於「回想」。當年雅各獲悉以掃帶著四百個男丁來見他時，他害怕地向神祈求：「求祢救我脫離我哥哥





以掃的手；因為我怕他來殺我……」（創三二11）。然而，他在懼怕中祈求禱告，竟然說：「我先前只拿著我的杖過這約但河，如今我卻成了兩隊了。」這種對照今昔的思緒，讓他緩解了一部分的恐懼，並從感恩中產生了力量。

因此，回想神過去種種的作為，並想起神曾對他說：「使你的後裔像海邊的沙，多到不可勝數」的應許，使雅各能將「帶著憂愁的祈求」昇華為「帶著感謝的祈求」；眼光從現今環境的困境（以掃的四百人），轉向了救贖的歷史（神過去的帶領）。

起初雅各本想以「逃避」的方式面對來勢洶洶的以掃，希冀若被追殺，脫逃的一半至少還可保留一部分實力。然而，雅各在「帶著感謝的祈求」後，他改變了策略，採取正面迎接的方式，安排一隊一隊的禮物先行，甚至最後勇敢地親自面對哥哥以掃。

可見，「帶著感謝的祈求」可不是「駝鳥思維」，而是屬靈的「救恩頭盔」。被信心護衛的「心思意念」，可以帶給我們勇敢的心去面對現實。

第四、從禱告中產生平安的意念

保羅在《腓立比書》四章7節提到：「神的平安是超過所有心智的」。所謂的「平安」（εἰρήνη），本意是從紛亂中得釋放，特別是指內在的混亂。神所賜的平安是先從「心與意念」開始，也就是對我們所了解的、理性所推論的，以及心中所想或所決定的事感到安心。

所謂的「心智」（νοῦς），是指了解（to know what）、理性推論（to know why）、想法（to know how）以及決定（to know which）。因此，所謂「超過心智」，是指主耶穌所成就的，遠超過我們最聰明的預料、最精密的盤算，或超越一切人的想法，高過我們所有的想像。

接著保羅又說：「神的平安……將守衛你們的心情和你們的意念。」所謂的「守衛」（φρουρέω），意指成為某人的守護者來抵擋可能發生的威脅，或是提供保護。保羅之所以用軍事的概念來類比，乃因腓立比人居住在軍隊駐防之腓立比城，對於羅馬哨兵按班守衛的景象十分熟悉。因此在禱告時，在聖靈所賜「平安的意念」防守之下，可以讓我們更勇於徹底了解憂慮的起因、經過和預期的結果。

根據《希伯來書》的作者所述，耶穌在肉身的日子，也曾大聲哀哭、流淚禱告，懇求神拯救祂免於死亡。雖然神看似沒有答應這個請求，聖經卻說：「因敬畏神蒙垂聽（直譯）」（來五7）。「禱告蒙垂聽」是什麼意思？第8節說：「因所遭受的苦難學會了順從」（直譯）。可見，「學會順從神的旨意」，本身也是一種「我們擁有了向祂祈求的請求」。

換句話說，透過在靈裡的禱告，我們在聖靈的監管之下，設想最壞的情況是什麼，如何預先準備面對它的打算？同時尋求神的幫助、求主加添心力。若我們內心連最壞的狀況都能倚靠神而堅立，那還有什麼處境是





我們好擔心的呢？就如大衛被非利士人捉拿之際所說的：「我倚靠神，必不懼怕。血氣之輩能把我怎麼樣呢？」（詩五六4）。

另一個例子是在《耶利米書》二十九章。耶利米先知寫信給被擄到外邦的猶大人，預言七十年滿了以後，他們會重返故土。然而聽見這訊息的人，除非他們能長壽至七、八十歲甚至百歲，否則根本無法親眼見到回歸之日。試問，這與「你這輩子休想回來！」又有什麼兩樣？

然而，神藉著耶利米先知宣告：「我知道我向你們所懷的意念……是平安的意念（希伯來文：מְחֻשְׁבוֹת שָׁלוֹם）」（耶二九11）。當這份「平安的意念」進入內心時，神應許會賜給他們「未來與希望」。

所謂的「未來」（אַחֲרַיִת）是指讓我們相信事情必有一個結果；而「希望」（תִּקְוָה）則是相信會有一個更好、更有益處的將來。這樣「平安的意念」在我們心中不斷的運行、萌芽與茁壯，進而使憂愁消退，即便問題仍舊存在，也能藉此享受來自神的平安。

結語

真正的喜樂，不是外在條件的產物，而是與神建立親密關係的結果。這種喜樂，不僅安慰人心，更成為生命的力量，使人能在各樣處境中站立得穩。正如筆者在文初所引述的聖經所言：「耶和華的喜樂是你們的力量」。

