

第六十七章：不住地喜乐

牧者：约尔

今天我要和大家分享：不住地喜乐。我们都有机会失去喜乐、灰心丧气，但神不要我们忍受生活，祂创造我们是要享受生活。

我们清早是在预备自己迎接得胜还是失败？早上起床，你要把心灵对准正确的方向。你也许感到沮丧、烦躁，心想：“我不想上班，我不想处理那些孩子，我的麻烦够多了”。如果你一直有这些念头，那你就是在预备迎接糟糕的一天，你把信心用错方向了。

你要转过来说：“今天会很顺利，我会遇到好事，神要在未来恩待我。我期待全新的机会、神圣的联结与超自然的突破。”你知道你在做什么吗？你正在预备迎接得胜、倍增与更新。

当你满怀期待时，神就会对天使说：“听见了吗？他们期待着我的良善，在不景气时依然期待成功。虽然健康报告不乐观，他们依然期待痊愈；虽然目前尚没有资源，他们依然期待完成梦想。”

当你凭信心展开这一天，神就会告诉天使赶快动工，为他们

安排环境、带来好运，为他们安排对的人，并打开对的门，神就会以奇妙的方式彰显自己。有些人其实只要稍作调整就会有进步，你不但会更有活力，态度更好、更有创造力，还会看见全新的门打开。你会结交新朋友，会看见向神祈求的突破。只要你愿意在早晨起床时预备迎接得胜、倍增与神的恩典，你就在清早为这一天定调了。

你若让心灵放空，稍不注意，负面的思想就会伺机而动。你曾否在清早躺在床上时，不知为何就想起昨天犯的错和将来所有的问题？那是仇敌魔鬼企图让你的心思期待消极、失败与糟糕的一天，千万别落入那个陷阱。圣经说：

歌罗西书 3:2 和合本

「你们要思念上面的事，不要思念地上的事。」

你要抢先一步，主动出击。你要在早晨与大卫同说：“这是耶和华所定的日子。”无论我的感觉如何，无论景气看似如何，无论健康报告结果如何，我都要选择高兴欢喜，选择快乐地过这一天。你知道真正的意思为何吗？那就是：我不要让别人偷走喜乐，不要因失望和挫败而一蹶不振，不要定睛在问题和错误上，我要决心享受这一天。

我学到每天早上都要说：“天父，谢谢你。今天将是祝福的日子、领受的日子。今天我将成为别人的祝福，今天我必更多领受你的恩惠。”我这样做就是在为这一天定调。每天早上，我都会出去寻找我能祝福、善待和鼓励的人，我最大的期待是能有祝福人的一天。

其次，我期待能有领受的一天，也就是：这一天我必更多领受神的恩惠，期待神向我彰显，期待能有超自然的突破。这不但能成为祝福人的一天，我也能帮助别人。但我知道，当我帮助人时，神就帮助我，我使别人顺利时，神就使我顺利，所以我要预备好，我的心要准备更多领受神的良善。

我听到有位老先生，高龄 92 岁了，依然耳聪目明，他每天早上 8 点起床、穿戴整齐。他看起来总是神清气爽，头发梳得整齐，胡子刮得干净。他的眼睛虽然还能看到影子，但已近乎全盲了。他结发近 70 年的妻子回天家了，现在他要搬到养老院。

他在大厅等了几个钟头后，有位年轻女士带他到新的房间。当他撑着助步器经过走廊时，她向他描述房间的样子，说：“里面有一扇漂亮的窗户，一张舒适的沙发和一张书桌。”她说到一半，他就打岔说：“我很喜欢，我很喜欢。”她哈

哈大笑说：“先生，我们还没到呢，你都没看到呢。再等一分钟，你就能看到了。”老先生说：“那不重要。要不要快乐，事先就得决定。我喜不喜欢我的房间，重要的不是家具如何摆设，而是我要如何调整心情。”

我喜欢这种态度，这就是我们需要的。我们已经决心要享受这一天，已经决心要拥有蒙福、顺利、超自然的一年。我们可能会遇到挫败，环境可能会因此改变，但我们的心不会改变。景气也许影响我的事业，但不会影响我的心，我知道神依然会使我成功。

这个病痛也许改变我的感觉，但不会改变我的心，我决定要快乐地过这一天。朋友，重要的不是我们的遭遇或有没有哪些东西，而是心态要如何调整？今天我要请你下定决心，让自己充满喜乐，每天早上起床时预备迎接得胜。

前几天清早，我走出家门听到飞鸟大声开心地唱歌。小鸟啾啾唱个不停，大鸟唱出优美的旋律，仿佛在举办大型派对。我很想对它们说：“各位，你们最近有看报纸吗？有看到去年的股市表现吗？你们不该快乐唱歌享受人生，脑筋有问题吗？你们表现得仿佛一切都很好！”

那些飞鸟为何能如此？它们深谙一个秘诀，它们知道它们的天父掌权。它们知道神应许要看顾它们，所以它们就是唱歌享受人生，不理睬环境如何变化。我们应该如此展开每一天，早上起床在心里唱赞美诗歌，脸上带着笑容，出门时决定享受这一天。这就是帖撒罗尼迦前书 5 章 16 节说的：

「要常常喜乐。」

这里说我们应该喜乐多久？应该面带笑容多久？别人对我们好多久吗？是我们感觉快乐多久吗？或是景气好多久吗？都不是。

这里说：“要常常喜乐。”也就是：无论环境好坏，无论晴天下雨。当乌云罩顶，你感觉人生是愁云惨雾时，要常记住乌云背后就是阳光照耀。此刻你或许看不见人生的太阳，但不代表它不存在，它只是被乌云遮住了。好消息是：那些云是暂时的，不会永远存在，你生命的太阳仍会再次照耀。你要保持喜乐，常常喜乐，不要让一点乌云破坏你的人生。

神降雨给义人也给不义的人，意即：我们都会遇到失望、不公平待遇、考验、试炼和试探。但是要知道，考验之后就是高升，困难的背后就是倍增。面对逆境时，若能面带笑容、心中欢唱，必能领受奖赏。

然而遇到困难时，我们往往会垂头丧气：“约尔，我的心情不好，因为事业毫无起色。我很难过，因为健康检查报告不乐观。或者是，我很担心这件诉讼”。在遇到困难时，人性都倾向消极负面，但圣经要我们持相反态度。雅各书 1 章 2 节说：

「你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐。」

这似乎不太合理？你是说遇到困难时应该欢喜快乐吗？没错，因为失去喜乐就会失去力量，遇到困难时你会更加需要力量。你若在养育儿女上遇到麻烦，会消耗你许多力气。

你需要力量，而你的力量与喜乐息息相关。当你面临经济危机、健康问题、关系破裂时，这些事都非常劳心劳力。如果你的心态是消极、痛苦、灰心，你就没有力量可以刚强站立，为真道打那美好的仗。

保持喜乐的方法就是知道：**考验的背面就是高升，失败的背面就是全新的机会，被攻击的背面就是全新的成长。**困难的出现不是为了打败你，而是要使你成长。**你要常提醒自己：虽然很辛苦、虽然我不明白、虽然不公平，我仍要保持良好**

的态度，充满喜乐。知道这件事不是要打击我，而是要使我高升，因为神要使我变得更好。

关键就在于你如何处理逆境。如果你怨天尤人，就会在原地踏步。如果你变得消极、苦毒，就无法通过考验。有高升在等着你，有成长的机会在等着你，但因为你没有以为大喜乐，所以就错过了。好消息是：神会再给你一次机会，祂还是能把带到你应有的境界。

譬如有人得罪你，我们的态度应是：“我不会生气，我要把它以为大喜乐。我知道这只是一个考验，被得罪的另一面就是我会高升”。当事业不见起色，你不要抱怨，反要以为大喜乐。这一切都会过去，我知道神必供应我一切需要。

或许你遭遇失望，感觉告诉你应该心情低落，你感到自怜，很想要逃避。但是你没有向感觉妥协，反而告诉自己要刚强起来，好日子就在前头。如此，你就能通过考验，以为大喜乐。遇到困难时，心情若沉重难当，不要觉得意外；如果出现消极的念头，也不要意外。

“不可能成功的、你不可能康复了、完了、一切已成定局了”……不要相信那些谎言，你不必向感觉妥协。它们不是

主人，你才是主人。不要让你的心对你说话，反而要对你的心说话。换言之：早上起床时，那些念头若对你说今天会很糟糕，你不要认同地回答：“没错，今天会很糟糕，我的问题太多了，我的身体恐怕好不了”。

你应该转过来对你的心说话，做信心的宣告：“我一定会康复，神在恢复我的健康”。早晨，当那些念头说你很忧愁、真糟糕、你没希望了，你要告诉自己：“我会有美好的一天。神要在未来恩待我，我等不及要看祂的作为。”你这样就是以为大喜乐。

大卫就是如此，沉重的灵企图偷走他的命定。他的心情忧愁沮丧，在黑暗时刻，他就怎么做？他开始对自己说话，他说：

诗篇 42:5 和合本

「我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。」

他的意思是：“大卫，你怎么了？你为何忧闷？为何失去喜乐？神依然坐在宝座上，神依然预备了美好的事，你要继续仰望神”。

当沉重的灵企图压着我们，我们就要采取同样的动作。我们

要对着镜子说：“听着，你！高兴起来。”换上全新的态度，我们不会永远失败，我们要仰望神。

特别是现今社会气氛低迷，有太多负面的新闻报道，若不小心，我们恐怕也会跟着往下沉，让沉重的灵压着我们失去热情和喜乐，说：“太惨了。”圣经教我们该怎么做？用赞美衣代替忧伤之灵。

当你觉得忧伤快要淹没你，并告诉你“你的未来黯淡，你最好的时光已经过去，你心情烦躁”时，你要马上脱掉忧伤之灵，丢掉自怜的外衣，脱掉灰心的外衣，穿上赞美衣。也就是开始感谢神过往在你身上的作为。感谢神过往给你的得胜，感谢祂带领你走到今天。

然后更进一步，预先感谢祂在未来为你预备的得胜，感谢祂正在打开全新的门，感谢祂正在扭转环境，感谢祂在你的未来预备了恩惠。如此，你必会感觉到心里涌出全新的喜乐。你会感觉信心增加，你不再有受害者的心态，代之以得胜者的心态。我学到的是，赞美和感觉失败不能并存，你不能一边感谢神，一边心情沮丧。当你穿上赞美衣，忧伤的灵就必须离开。

有时你会不想要这样做，你不想有好的态度，你不想要感谢。

所以神要我们献上赞美的祭。因为神知道赞美并非易事，所以有时你必须下定决心说：“神哪，虽然我很不想赞美，但环境看来似乎不会改变，我疲惫、孤单又气馁。但神哪，我知道你依然坐在宝座上。我知道你本为善，你的慈爱永远长存。所以无论如何，我都选择赞美你，选择感谢你。”

当你献上赞美的祭，超自然的事就会开始发生。保罗和西拉就是如此，他们半夜被关在监牢里，白天遭到了毒打。但是他们有抱怨、自怜吗？“神哪，不公平，你在哪里？”没有，他们反而唱诗赞美、感谢神。

他们的意思是：“神哪，我们知道你大过我们的问题。我们知道你依然掌权，你能救我们离开这里”。当天半夜就发生大地震，牢门被震开，他们的脚镣脱落，他们可以自由地离开监牢。这一切从何开始？从他们献上赞美祭开始。

一帆风顺的时候，每个人都能有好的态度；站在山巅上，我们都能称颂感谢神。但有人即使跌落山谷也能赞美神吗？新闻报道预测未来一片黯淡，这时还有人能在一大早就预备迎接得胜和倍增吗？是否还有人会说：“神哪，虽然健康报告不佳，我仍要赞美你。神哪，虽然环境不顺利，我依然要感谢你。”

我相信你们就是这样的人，你们都是大有信心的人，你们的根基又深又稳。你大可以抱怨灰心、愤愤不平，你却反而继续赞美神、面带笑容。即使错误的事情发生，你还是做对的事。因此我敢大胆告诉你，你即将进入更大的得胜，你要扩大你的眼界，你要拆毁对神的限制。你还未见识过你最好的日子，神在你的未来预备的得胜会令你惊奇，祂会以不寻常的方式显现。

此刻你或许遭遇困难，但别忘了，当仇敌魔鬼知道神为你有了美好预备时，就会对你展开最猛烈的攻击。最黑暗的时刻代表得胜就在眼前。那是仇敌魔鬼最后的战术。不要灰心、不要抱怨，继续献上赞美的祭。

耶利米书 33 章 11 节说：

「必再听见有欢喜和快乐的声音，新郎和新妇的声音，并听见有人说：‘要称谢万军之耶和华，因耶和华本为善，他的慈爱永远长存。’又有奉感谢祭到耶和华殿中之人的声音，因为我必使这地被掳的人归回，和起初一样。这是耶和华说的。」

我很喜爱这里的两句话——“回归故土”与“重整家园”。神说：“当你充满喜乐，当你学会献上赞美的祭，神就为你扭转环境，祂就为你翻转负面环境，祂要恢复你被偷走的。”

请注意：这不是靠抱怨、消极、发脾气换来的，而是靠欢喜快乐的声音。也就是当你早上醒来在心里唱歌，每天出门时面带微笑。事情虽然不是一帆风顺，但你不气馁，你甩掉那些不顺利，以为大喜乐。

你若有这样的态度，就是已经预备好了，神必要开始扭转和恢复。祂要翻转每况愈下的财务状况，祂要翻转不见起色的事业，祂要翻转法律诉讼，祂要翻转健康问题。不但如此，神还要把曾经属于你的归还给你，祂要把因为别人错待你而失去的光阴归还给你，祂要恢复岌岌可危的关系。

这些事要发生，因为你发出欢喜快乐的歌声，并献上赞美的祭。圣经一再嘱咐我们要常常在主里面喜乐，有趣的是，“喜乐”的原意不只是用言语赞美神，而是兴高采烈、旋转、欢喜雀跃。你知道吗？光是面带笑容就能带来喜乐。

遇到事情不顺利时，许多人都会拉长着脸，他们心情沉重、灰心、忧愁、沮丧。但是当你以为大喜乐、面带微笑，神情愉悦——不是因为你感觉开心，也不是环境非常完美，你是凭信心微笑，你微笑是因为你要用表情告诉神：“神哪，我信靠你。虽然我不想要这样，但我选择高兴欢喜”。意即：当你遭难时还能微笑，就是献上赞美的祭。

有时候，我们所能做的就是遭难时面带微笑。许多人遇到困难就拉长着一张臭脸，他们的表情仿佛失去了所有朋友。他们来对我说：“约尔，我在主里喜乐”，你应该注意你的脸！你的面部表情应该和你心里知道的同步。

就如那些唱歌的小鸟，你心里知道问题都会迎刃而解，知道神在为你争战，知道没有人能将你从祂手中偷走，知道神为你预备了得胜，知道凡为攻击你受造的器械必不利用，知道那原本要伤害你的，神能用来使你得益处。

那是在你的里面，你应该表现出来，你不但要在言语上高兴欢喜，也要表现出来。你的表情要喜乐，要用微笑表示喜乐。朋友，我们的喜乐不该藏起来，反而要表现出来。你是这世上的光，不要把光遮住。无论到哪里，都要让你的喜乐被看见。

你说：“我今天没有微笑的理由，我有太多问题和困难”，那你比别人更需要微笑，你需要释放信心。当别人得罪你、对你没礼貌，你很想要报复，但你反而面露微笑，你知道你在做什么吗？你以为大喜乐。在高速公路上有人超你的车，你很想按喇叭表示抗议，但你反而放他一马、面露微笑，你这样就是献上赞美的祭。有时这真的需要不计较一切。孩子

过来说：“妈妈，我把红色果汁洒在白色地毯上了！”微笑，这就是赞美的祭。

或者是有个同事平常喜欢刁难你，在背后批评你，想办法要让你难堪。他过来说：“这案子你能不能帮我？”你不要说：

“你头壳坏了吗？”你只要微笑地说：“我很乐意！”你可以小声地说：“神哪，这是我献给你最大的赞美祭。”

前几天我和维多利亚在机场，我们走到安检站，把两袋行李放进 X 光机，安检人员把袋子退回来表示里面有违法液体。维多利亚说：“我忘了把水拿出来。”我没注意到他不是在对她说话，而是在对我说话，我就站着不动并没有打开行李。你一定会以为我犯了什么大罪？我好像严重羞辱了他？他就说：“先生，你有什么毛病？你没听到我的话吗？我叫你把袋子打开，现在就打开。”

我必须承认，我一点也不想要兴高采烈，不想要高兴欢喜，不想要听什么以为大喜乐的道理。我不断提醒自己：“约尔，你是牧师，冷静、要有礼貌，别忘了你传讲的信息。”我只好非常用力地挤出笑容。我告诉各位，那是我最虚伪的笑容，我以自己为傲。我离开那里时，对神说：“神哪，你要给我很大的奖赏。”

朋友，学习以为大喜乐。不要决心避开问题，要决心即使遇到问题也要充满喜乐。每天早上预备迎接得胜，把你的心意瞄准正确方向，宣告说：“今天是祝福领受的日子，无论遇到什么事都不要失去喜乐。”

学习献上赞美的祭。你若持续发出喜乐的歌声，就不会继续下沉、失败，神应许必要翻转并恢复。不但如此，因为你有喜乐，你就有力量能承受每次的攻击，能胜过每一个障碍，打败每一个仇敌。你必成为神造你的样式，你必领受神定意要赏赐你的。阿们！各位都领受到了吗？我知道你们都领受到了！