

第一百章：时常满有喜乐

牧者：约尔

奉耶稣的名，愿神赐福你。今天要和大家分享：时常满有喜乐，保有神赐给你的诗歌。我们社会最需要的就是喜乐，太多人态度消极、绝望、沮丧，他们任由问题和环境将自己压垮，到最后变得压力过大，得过且过，对生命没有期待。

有人告诉我：“约尔，我问题太多，没心情享受人生。我之所以不快乐，是因为遭遇太多逆境。”事实上，神将喜乐的泉源放在我们里面。环境或许不乐观，境遇或许不顺利，但我们若学会汲取喜乐泉源，我们就能快乐。纵使环境不顺利，我们也能有热情的人生。其中一个秘诀就在以弗所书 5 章 18 节，这里说：

「乃要被圣灵充满。」

注意，不是充满一次就够了。它的意思是：要常常被充满，也就是持续使自己被圣灵充满。但如何做到？下一节说：

「当用诗章、颂词、灵歌彼此对说，口唱心和地赞美主。」

换言之，要常常被圣灵充满，克服生活压力，心里就要常存

赞美诗歌。从早到晚，我们都要在心里唱歌，可能是一种感恩的态度，我们思想着神的良善，或者是哼着诗歌，也可能是很简单的动作——一边工作，一边吹口哨。但从早到晚，你心里都在唱歌。

你在低声说：“主，为今天感谢祢。感谢祢，我还活着。感谢祢，我身体健康。”你让自己获得补充，你的内在产生了变化。神再度以力量、喜乐、平安充满你。白天的生活似乎从我们身上夺走这一切，带来紧张、压力、失望，但因为我们有赞美的诗歌，我们补充的速度比流失的还快，帮助我们追求圣灵充满。

但我们常会疏忽：不是一次就足够了。“约尔，我主日上教会就够了，我上班前都会读圣经。”不，这是一个持续的过程，被圣灵充满必须是持续的状态，成为我们的习惯。

就像是气球，孩子生日时会得到气球。气球前几天非常漂亮，飞得非常高，你一放手气球马上就飞到天上。可是几天后，气球变小没气了，气球一天比一天更往下沉，两周过后就停在地上没气了，生命和活力消失殆尽。这时只要再为它灌满氦气，就又恢复生气。如果经常如此，气球就能维持好几个月，它就是需要补充。

我们也一样，一整天下来，我们已经开始泄气。换言之，这就是人生：你陷在车阵里，感到些许泄气；你发现没有拿到合约，更泄气了；一些人回家后，发现孩子身体不舒服，你要赶快处理；狗儿在翻垃圾桶，要去清理，更加泄气了。唯一能保有喜乐平安的方法，就是在心里唱诗赞美神。

这不是要你一定大声唱出来，而是要存着感恩的念头。从早到晚，你低声感谢神的一切作为。除草时，你没有抱怨，反而吹着口哨；洗碗时，你可以播放赞美音乐，然后你就跟着哼。你如此就是在心里制造旋律，让自己保持充满的状态。

我想起家父，无论走到哪里，总是低声唱诗、祷告或吹口哨。每一次他吹口哨，家母就受不了。她会说：“约翰，请你别再吹了，可不可以安静一点？”他会说：“太太，我太快乐了，我想要赞美神。”她就说：“迪葛瑞菲斯的主题曲，你不是在赞美神。”但这是一种态度。家父因为太喜乐而吹口哨，虽然常常吹的是喜剧节目的主题曲，但他心里说：“神，我很快乐，我爱祢。神哪，谢谢祢，我还活着。”他心里有一首赞美诗歌。

你可以一边洗碗，一边抱怨：“没有人感激我，我只能一直当老妈子。”或者你也可以哼着诗歌“我是神的朋友”。你有

选择权。你说：“约尔，我没有音乐天分，我歌唱得不好。”我也一样，但这是一种态度。我们可以存着感谢神的意念，随着诗歌一起哼。每个人都做得到：洗澡时唱歌，开车上班时唱歌，你这样就是在心里制造旋律。

前几天，我半夜醒来，听到自己在哼一首从小就会的诗歌：“祢耶和华是我四围的盾牌，是我的荣耀，又是叫我能抬起头来的。”我在心里反复吟唱这首赞美诗歌，神帮助我获得满足。上班时，在车上播放赞美诗歌，好好利用这段时间；在家中播放美好的音乐，注意你吸收的讯息，留心你听的是什么音乐。

上周我一边开车，一边搜寻广播频道，我意外地转到播放老歌的频道。我第一句听到的就是“你不好、你不好、你不好宝贝，你不好”。我心想：我的问题够多了，不必再听这些垃圾歌曲。刚才说到泄气，如果听这些垃圾歌曲，你恐怕会完全泄气。

但很多人就是如此，他们脑海里没有美好歌曲，他们只想着负面的事——别人如何伤害他们，他们必须做多少工作，人生有多么不公平。他们纳闷为何没有活力，为何不能快乐地养儿育女，为何害怕上班，因为他们失去了赞美的诗歌，他

们没有适时为生命进行补充。

我们都知道，稍不留心就会被生活的压力拖垮。你要随时提高警觉，确保正面的补充多于负面的吸收。如果播放一些美好的音乐，儿童就会活蹦乱跳，他们会开始摇晃身体、跳舞、拍手，音乐带给他们活力，甚至不必刻意教导他们。你不必说：“我要播音乐了，准备动起来。”小孩子很自然就动起来，因为神赐给儿童一首赞美诗歌。同样地，神也赐给我们赞美的旋律，但我们常任凭生活压力夺走我们的诗歌，我们要把它寻找回来。

我发现有些人天生比较有韵律感。影片《黑白游龙》说：白种人不擅长跳球，可以改一个版本——白种人不擅长跳舞，非洲裔的弟兄姐妹韵律感都被你们占走了。我有一位朋友钱宁，我认识他 30 多年。我们常常出外旅行，他是非裔美国人，在肚子出现游泳圈之前，他可以跳得很高——请包容我的幽默感。我们儿子强纳森一岁多时，听到音乐就会摇晃拍手。钱宁和唐娜的儿子一岁多时，听到音乐就会月球漫步。说真的，神赐给我们每一个人赞美的诗歌。

关键是：我们是否愿意欢唱赞美诗歌？我们要常存赞美神的态度。我们常常让生活压力把自己压垮。我们从小就有这赞

美诗歌，我们天真无邪、无忧无虑，对生活充满期待。但慢慢地，我们开始改变，变得性情乖戾，得过且过，对人生没有期待。千万别失去稚子之心。

前几天，我们小女儿雅丽珊卓一大早走进来，她今年7岁。她已经穿戴整齐准备上学，非常开心，充满热情，那一幕我永远忘不了。她笑容灿烂地说：“爸爸，我已经唱了两首歌，还侧翻了两次。”我看着她的眼睛说：“宝贝，我喜欢你的热情。无论将来如何，你都要继续唱歌、继续侧翻。”

我们从来没有要求她唱歌，她就是爱唱歌，她一整天都在唱歌，因为神赐给我们每个人一首赞美诗歌。我们应该像她一般，每天一开始就以赞美的旋律献给神，每天一开始就唱赞美诗歌。我便是如此，我洗澡时唱的歌最好听，不晓得为何在这里就不一样？以赞美的诗歌展开新的一天，即使没有大声唱，至少也要在心里唱。

有些人如果能侧翻几下也不错，不过要先确认你有保险。找回你的赞美诗歌，改掉一些老习惯，别再想负面的事。你的人生也许不完美，但我要很谨慎地说：人生也许会更糟糕。别再为困难想破头，何不为顺利的事感谢神。从早到晚，何不感谢神的良善？何不默想祂的应许？若你能找回你的赞

美诗歌，若你能向神献上赞美的旋律，你不仅更能享受人生，更要看见情况为你而改变。

我想到我的祖母，她就是如此。小时候，我们常去祖母家，每次看到她都是在哼歌。她的声音很小，你必须站在旁边才听得到。烫衣服时，她的心情很平静，脸上挂着笑容，嘴里哼着歌。无论是洗碗、煮饭或和爷爷出外旅行，她的心中总是充满旋律。

我不记得曾经看过她心情低落、压力沉重、愁容满面，她是我所认识最平静、最喜乐的人。即使遇到逆境，她也是一笑置之。她的心态是：我不担心，我知道一切问题都将迎刃而解。有一次，爷爷奶奶到我们家吃感恩节大餐，奶奶忘了带火鸡，那是当天的主菜，但她并没有因此心情不好。

心情不好的是我，不是她。她的心情丝毫不受影响，她只是哈哈大笑说：“我怎么会这么糊涂。”没有什么能夺走她的赞美歌。难怪她会那么开心，难怪她会那么健康长寿，因为她常在心里向神献上赞美的旋律。我们若有一点点像她，不把事情看得太严重，就更能享受人生。

别让挫败令我们消沉两个礼拜，别让失望导致我们自怨自艾

一整个月。我们要甩掉负面的思考，我们心中要常存赞美诗歌。我们当中有些人笑得还不够灿烂，你不再开怀大笑，你变得非常严肃，任由生活的重担压在你身上，你只是忍耐着度日，毫无快乐可言，你失去昔日的热情。这一切都可以改变，但你必须下定决心，你必须培养新的习惯。

首先，养成刻意微笑的习惯。“约尔，我不喜欢微笑，我的问题和麻烦很多。”那你就要学习凭信心微笑。有人说，假装久了也会变成真的。换言之，你若凭信心微笑，自然就会喜乐。微笑传递信息给你的身体说：“一切都很好。”微笑时，身体就会释放化学成分，让你心情变好。不仅如此，微笑能让你更得神喜悦，对你的事业和人际关系都有帮助。

各种研究显示，爱笑的人、和气的人、有风度的人要比严肃不苟言笑的人更能获得良机。只要微笑就行了。假日大饭店集团打算要增聘 5 百名员工，他们面试了 5 千人。面试时，微笑少于 4 次的人都被淘汰。学习微笑。有人说，微笑是无价之宝。如果你不微笑，就是跟自己过不去。

“约尔，我不认为微笑与否那么重要。”听着：神关心你的外貌，圣经有 55 次提到人的容貌。微笑不仅对你有好处，也是个好见证。我们应该让人羡慕我们所拥有的。如果我们整

天唉声叹气、垂头丧气，自然不会吸引他人。讲论信仰是一回事，但活出信仰很重要。最好的见证就是心情愉快、面带笑容、和蔼可亲。

有些人看起来好像没有朋友，上教会却仿佛是参加神的丧礼。

“弟兄，你好吗？”“我会撑到主耶稣再来。”我们不应该仅仅撑着，我们不应该过一天算一天。找回你的赞美歌，别让生活的重担压垮你。

有时候你会想：“约尔，我怎么会这么不顺利？”事实上，每个人都是。别让问题和环境窃走你的喜乐，尤其是别让别人窃走你的喜乐。很多人苟且度日，因为身边的人太过消极，身边的人做得不对。也许你身边的同事爱抱怨，或者你的室友喜欢自艾自怜。我要挑战你，不要和他们一样，要保有你的赞美歌。

多年前，我走在一片辽阔的田野上，触目所及尽是褐色的杂草，放眼望去都是枯干丑陋的杂草。但当我走到一个地方，我看到一个可爱的东西——一朵色彩缤纷美丽的花，在一大片杂草当中绽放娇颜。我立刻想到，我们应该就像这样。

你或许有很多问题，身边的人或许很消极，但不要降低你的

层次，在你所在的位置继续绽放生命。你或许嫁给一位老秃翁，但你还是可以绽放花颜。你的同事或许良莠不齐，爱抱怨、爱说八卦、喜欢批评公司和老板，不要同流合污。让你的光绽放在你所在的位置，绽放生命。换言之，无论如何都要快乐，面带笑容，心存感恩。别让他们拖垮你，反而要帮助他们提升，让他们羡慕你的生命。

我们常常任由他人窃走我们的喜乐。今天我要鼓励大家下定决心：我不要再让问题、情况或他人阻碍我赞美神。我要时时称颂神，找回我的赞美诗歌。我们若不学习保有喜乐不被窃走，恐怕一辈子也得不到神要赐给我们的得胜人生。我不是轻看人生的问题，那是很真实的，有时是很痛苦的。但很可能当你解决了问题，当你克服了挑战，还会有另一个挑战，还会遇到另一个问题。你若打算等到问题完全消失才决定找回你的赞美诗歌，那你恐怕要等一辈子。

我喜欢保罗说的话，他遭遇各样困难和挑战，但他说：“我们在这一切的事上已经得胜有余了。”他没有说等到问题都解决了，我就会快乐。他反而说，在逆境当中，我仍然要享受人生。

换言之，即使遇到负面的事，也不要让你的诗歌被夺走。事

情顺遂时，每个人都很快乐；一帆风顺时，我们的态度都会很好。但大卫说：“我要时时称颂神。”无论面对顺境或逆境，我们的态度应该是：我知道问题不会赖着不走，它一定会过去，所以我要放松心情，享受人生。

有些人需要培养新的习惯。第一：养成刻意微笑的习惯；第二点也很重要——注意你的姿态。抬头挺胸，不要畏缩。你是至高神的儿女，你不该垂头丧气、外表邈邈、觉得软弱不如他人、自认没有魅力。圣经说，你就是基督的使者，你代表的是全能神。要学习昂首阔步。

许多人习惯肩膀下垂、低着头，姿势不良，你在潜意识里传递的讯息是：你缺少自信和自尊。你需要抬头挺胸，仿佛有人从你后面拉着绳子，这样会让人觉得你是刚强的，有决心和毅力的。潜意识里，你仿佛在说：我以自己为荣。我知道我是按着全能神的形像所造的。我知道我是神眼中的瞳人。肢体语言其实发挥很大的沟通功能。

我刚开始服事时，注意到这件事，当然转眼已经过了7年。每次我想要强调一个重点，就会伸长脖子往前倾，我要让人了解，我要达到效果。我有个朋友专攻沟通，她说：“你这样效果恰好相反，你伸长脖子往前倾会让人觉得你很软弱。

如果你能抬头挺胸，沟通的效果会更好，那样的姿势代表刚强和自信，别人对你的印象会比较深。”于是我就做了一些改变。

我们往往不晓得身体语言和口头表达的讯息互相抵触。我们的外表、微笑、姿势、动作举止非常重要。我们认识一位年长的绅士，他就是最佳示范。他就像是一位政治家，他的姿势无懈可击，穿着非常得体。他的态度总是和蔼可亲、善解人意。

前几天我遇到他，他已经 80 多岁，举止还是非常优雅。每一次看到他，我就会联想到皇室贵族。他看起来就像个贵族。我们应该要如此——不是不可一世的姿态，不是要你骄傲自大。我说的是一种平静的自信，我们要抬头挺胸。我知道我们代表的是全能神，让我们学习昂首阔步。

我知道每个人的个性不同。有些人天生较有自信，有些人天生笑口常开。我想我可能连睡觉都会笑，我随时都在笑。你可能和我相反，但不要以此为借口，不要性情乖戾、待人刻薄。我也必须改变，虽然我笑口常开，但我生性安静保守，我必须训练自己上来这里，训练自己更有自信。

你或许很有自信，但你个性严肃，不易亲近，不苟言笑，那么你就必须训练自己多一点笑容。圣经说：我们的喜乐应该满溢而出。也就是，我们应该非常喜乐，感染身边的人。他们会因为我们而更快乐、更有勇气、更得激励、状况更好。

有一个方法能辨认我们是否失去了赞美诗歌，我们是否需要让自己进步——也就是当你和他人在一起时，你总是在获取却从不付出？你总是指望别人逗你开心？事实应该恰恰相反。你要培养新的习惯，你要在心里产生旋律。明天上班时，播放赞美的诗歌。万一陷在车阵中，不要抱怨，尽情享受音乐，“今天将会是美好的一天。”如此，你等于让自己获得补充。

在办公室有人得罪你，不要怀恨在心，忘记不愉快，继续往前，“我不要让这件事破坏一天的心情。”也许健康检查报告不乐观，令人泄气，你忍不住心情沮丧。但这时我们更要下定决心：“神哪，我知道祢依旧掌权，我要继续面带微笑，我要继续赞美祢。”

圣经说，要以颂赞为祭献给神。也就是生活不会尽如人意，按本性我们没有理由如此。但我们的态度应该是：“神哪，我知道我要保有赞美诗歌。当我赞美祢，不仅能释放祢的能

力，也能让我自己获得补充。所以我要立定心志，无论如何选择赞美祢。”

朋友，你可以选择你要唱哪一种歌。不要让思想怠惰。就像我们今天的经文：“当用诗章、颂词、灵歌彼此对说。”每个人从早到晚都在对自己说话。

打扫房子时，你不禁自怜地说：“都没有人感激我。”问题是你对自己说了不该说的话。你应该宣告说：“这是美好的一天。主，谢谢祢赐我力量。谢谢祢赐我健康。”要找回你的赞美诗歌。你的心态如果很消极，就无法享受人生。

我们用吸尘器打扫时，可以唱着赞美诗歌；洗碗或除草时，一边哼着歌曲；陷在车阵中时，轻声说：“主，为这一天感谢祢。感谢祢，我还活着。”每一次我们如此行，神就以祂的喜乐、平安、力量、得胜和恩惠充满我们。

我们可以时常被充满。我要再次挑战你，养成习惯在心中保有赞美的旋律。不要抱怨，不要思想消极，找回你的赞美诗歌。学习刻意微笑、抬头挺胸、存着感谢神的态度。每天早上以赞美的诗歌开始，然后一整天在心里唱着这首诗歌。如此，神应许使你获得充满。当你被圣灵充满，你就拥有喜乐

和平安，得着神预备的得胜生命。阿们！各位都大有斩获吗？我知道你们都有收获。

节目结束前，我们要给大家机会接受耶稣成为你的主。请你和我一起祷告，我不是邀请你加入宗教组织，而是邀请你透过耶稣得着生命。请和我一起祷告：“主耶稣，我要为罪悔改，求祢进入我的心，成为我的救主。”

朋友，如果你做这样的祷告，我相信你已经重生。找一间教导圣经的教会，将神摆在首位，祂必带你到你意想不到的境界。阿们！