

第九十四章：常常喜乐

牧者：约尔

今天我要分享的主题是：常常喜乐。我们都会面临生活中的困难，例如：工作的挑战、难以相处的人、遭逢压力、塞车、失望。若不谨慎，就会被生活重担压垮，很容易抱怨，谈论问题，变得负面、沮丧。但我们受造并非为了忍受人生，而是要享受人生。

我们无法控制外在环境，却能控制内在反应。许多人的快乐是基于环境：周末到了，我好快乐；配偶善待我，我好快乐；今天交通状况不差，我好开心。但喜乐并不仰赖周遭环境，喜乐是发自你内心深处。不是说每天都要跳跃欢呼，那是一种平静与喜悦，感到满足、平和，深知上帝正为你争战。可能情绪难免波动，但你脸上能保持笑容。环境艰难，但你并不抱怨。

你的心态是：人生很美好，我很感恩，我还活着。当你这样生活，内心的喜乐就会涌流而出。约翰福音四章，耶稣对井旁的妇人说：

约翰福音 4:13-14 和合本

「耶稣回答说：“凡喝这水的，还要再渴；人若喝我所赐的水，就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生。”」

此刻你里头就有一口喜乐的井，泉水应当会涌流，源源不绝。为何不是人人都喜乐？我们必须做一件事。以弗所书 5：18 节说：

「乃要（时时）被圣灵充满。」

请注意：不是充满一次就够了。圣经说：要时时被圣灵充满，意即我们要习惯时常被圣灵充满。怎么做到？接下来经文说：

以弗所书 5:19-20 和合本

「当用诗章、颂词、灵歌彼此对说，口唱心和地赞美主。凡事要奉我们主耶稣基督的名常常感谢父神。」

想要常常喜乐？内心就要时常颂赞，每天时时刻刻歌颂，这指的是有感恩的心态。常想着上帝的美善，哼着诗歌，煮晚餐，吹着口哨割草，开车上班时，宣告：这是美好的日子，主，我对未来兴奋不已。总之，心中持续歌唱赞美，思想上帝的

美善，为生活、家庭、工作感谢祂。

每当你这样做，必有美事发生。你不只是正面积极有好态度，圣灵正充满你，上帝正把平安、力量、恩惠、得胜倾倒给你。生活中的压力、失望、塞车等事会剥夺我们的喜乐，我们得养成习惯常被圣灵充满。

约尔，主日我去教会为下周充了电，很好。但一次充满难以持续一整周。周一早上遇到塞车，周一下午同事冒犯你，周一晚上儿女惹毛你，主日充好的电就用光了。你若没有整天常常口唱心和地歌颂赞美主，生活的压力就会击垮你，偷走你的喜乐。

就像氦气填充的气球，生日派对那种头几天飞得很高，得用绳子拉住它，在室外一放手它就会飞上天。但几天后，气球开始消气，越变越小，每天越来越低，最后掉在地上飞不起来。气球本身没有问题，只是氦气泄掉了，只要再填充就跟先前一样。

好，同理，每次我们抱怨就像气球漏气，每次焦虑就像在漏气，每次担忧就像在漏气，我们很快就失去喜乐和热情。因

此，我们得常被圣灵充满。下次塞车时试试新的办法，别抱怨，要祷告说：“主，感谢祢正指引我的脚步。我相信，我在对的时间待在对的地点。”这样不但没漏气还得到充气，你变得更刚强。

或许儿女惹了麻烦，别担忧，心想绝不可能解决。你要常说：“主，感谢祢，至于我和我家，我们必定事奉耶和华。主说过义人的后裔就是我的儿女，在世必强盛。”原本可能使你漏气的事反而为你充气。或许健检报告结果不佳，你很容易沮丧，活在自怜中，但你不断想着：主，真好，感谢祢，祢是我的医治者。感谢祢，断没有什么能将我从祢手中夺走。

因你不断在心中歌颂，就能充满斗志，喜乐的井不断涌出水来给你力量，为真道打那美好的仗。但太多人养成负面的心态，只看见最糟的一面担忧不已。你能培养新习惯，心中一直唱诗赞美，你得找出可以感恩之事。

日常生活中，早上刷牙时：“主啊，为这一天感谢。”着装准备上班：“主啊，为我的健康感谢。”准备早餐时：“主啊，为我的儿女感谢。”开车上班时：“主啊，为我有工作感谢。”不断思想上帝的美善。我们很容易反其道而行，只看负面的

事，不须费力就能往坏处想：约尔，我不喜欢我的工作，这些人常惹毛我。我今天塞车严重，我不想为家人煮晚餐，没人感激我，我只能一直干活。

容我告诉你，你这样把自己弄得很苦，你在给自己的气球泄气。你要反过来，开始在心中唱诗赞美。或许你不喜欢你的工作，但何不感谢上帝至少你有份工作？你若能为现况感恩，上帝必带你到理想之境。

或许你遇到很大的困难，有些人或环境对你不利，但你不必活在烦躁和焦虑中，你能感谢上帝在为你争战，感谢祂在修平崎岖之地。你能满怀期待地说：“我没办法，但我知道上帝有办法。祂曾帮助我渡过难关，我知道祂必再次做到。”如此，你就能常常喜乐。有喜乐就有所需的力量，能胜过艰难和攻击，成就梦想。

我从家父身上学到这项原则：无论到哪里，他总是小声地唱诗歌、祷告或吹口哨。他很喜欢吹《安迪·葛里菲斯秀》的片头曲，我听过不下几百次，那并非诗歌，但他有喜乐之心。吹口哨时，他是在说：“上帝爱我，感谢祂为我成就的一切。”这是他心中歌颂的方式。

打扫家里时，你可以想着：我实在不想打扫，或者也可以哼着诗歌《我是神的朋友》。去店里采买时，你可以心不甘情不愿，或者也可以心中哼唱赞美诗。我哥哥保罗每次进教会后门时，我都听见他吹口哨，很像家父，向来不成曲调，但他很享受。

我祖母也常这样，我们小时候常去她家。每次看见她，她都在哼歌，很小声，站在她面前才能听见。但无论是烫衣服、煮晚餐，和祖父一起来教会，她都在心中哼唱诗歌。我从未见过祖母烦躁、担忧、沮丧，即使事情不如意，她也只是一笑置之。她的态度是：我不要担忧，我知道一切都会变好。

有一次，祖父母来我们家吃感恩节晚餐，祖母忘记带主餐火鸡，这并未破坏她的好心情，只是让我很不开心。她只是笑着说：“不敢相信，我竟然忘了。”没什么能夺走她的颂歌。难怪她总是很快乐，难怪她活得长寿且健康。她一直在心中哼唱诗歌。

想要更享受人生，想要活得更长久、更健康，就要像她那样在心中不断地歌唱、赞美。我不是指音乐素养，而是指时常

感恩的生活方式，看见人生的光明面，常常思想上帝的作为，我们多么蒙福。上帝预备了多少美事，即使在困难中也不抱怨，而是感谢上帝，因祂大过我们的困难。感谢祂必完成在我们生命中开始的工作。

我们家外面有许多鸟，尤其在特定季节，北美红雀、松鸦、知更鸟，它们常在清晨日出前半小时就开始歌唱，仿佛交响乐一般。许多种类的鸟、许多种声音，就在我们卧室的窗户外面。许多清晨，它们唱得太大声把我吵醒了。它们充满喜乐，几乎令人厌烦。

当我听着这些小鸟彼此唱和，美妙的音乐充满我家后院，它们看似根本不在乎环境，它们难道不知道油价已经下跌？生活费用提高，交通愈加恶劣，中东冲突不断？它们不断歌唱，仿佛觉得生活真美好，一切会否极泰来，创造主正看顾着它们。

前几天，有大暴雨，闪电、打雷，雨下得好大。我躺在床上听着雨声，想着：这时候睡觉真舒服。窗外此刻响起鸟叫声。我想着：有没有搞错啊？我很想对小鸟们说：“你们难道没发现自己都淋湿了？现在有暴风雨、闪电，你们应该很悲惨

才对，你们怎么在一片混乱中歌唱呢？”

没人告诉小鸟在雨天要停止歌唱，在厄运中要沮丧，受到错待时要苦毒，它们依旧歌唱，根本不在乎。假使我们是小鸟，就会想：今天在下雨，我要休息，不唱了；我的鸟巢有点湿，我要外出三个月，替我照顾一下。我们需要跟小鸟学个功课：在暴风雨中别抱怨，不如意时别烦闷，继续歌唱、继续赞美、继续感恩。外在环境或许艰难，但内心要充满喜乐，继续在心中歌唱赞美。

保罗在腓立比书中写道：

腓立比书 2:14 和合本

「凡所行的，都不要发怨言、起争论，」

意即洗碗时别抱怨，塞车时不抱怨，接受招待安排的位子不抱怨，看休斯敦德州人队比赛时不抱怨。有时，上帝成就了我们祈求的事，我们却抱怨连连。你求主给你大房子，别抱怨得花更多工夫打扫；你求主给你妻子，别抱怨得打七份工养她；你求主给你孩子，别抱怨有时得半夜起床。

我们为这个场地——前康柏中心——祷告长达三年半。当上帝赐给我们，真是美梦成真。迁入第一年，同工给我看年度维护费高达一百万美元。我心想：上帝，可以搬回旧会堂吗？我们很容易抱怨。总有些事让人烦闷不满：抱怨交通、抱怨城市、抱怨教会，“今天的讲道信息我毫无收获”……我们抱怨以抱怨为主题的讲道信息。

有句话我们要记住：当你抱怨，就停滞；当你赞美，就提升。当你心中有赞美的诗歌，常思想上帝的美善，你必定提升，看见更多上帝的恩惠。

有一次，维多利亚和我在游乐园，当时孩子还小，我们排了45分钟的队，等着乘坐一个很热门的设施。那天天气很好，我们很开心。有位女士带着两个孩子，从那个游乐设施下来走向她的家人，他们刚好排在我们后面。她还没走近就嚷嚷说：“不值，他们不让我们坐在一起，这样不对。不敢相信我们等了一个小时。”

她说个不停，抱怨得好大声，为了让大家都听见。几分钟后，她终于说完了。我有点开玩笑地问：“那个设施有没有好玩之处？”她看着我，说：“你是电视上那家伙吗？”我说：“不，

我是牙医。”我不想告诉她，她会给我好看。主啊，原谅我说谎，但我的重点是：那是美好的一天，她和家人来游乐场，她的孩子们健康强壮，她却找到理由抱怨。许多不快乐是我们自找的。

我们如何回应负面的事情？如何面对人生？当你养成习惯看见光明面，思想上帝的美善，心中不住赞美，人生会美好得多，你就会常常喜乐，这喜乐不受环境影响。

卡翠纳飓风过后，我看到采访灾民的新闻报道。他们一个个上前来讲述自己的经历，多数都很负面、烦躁、灰心、责怪别人。但有位年轻女士受访时，明显与众不同，她脸上带着微笑，显出喜乐、平安和得胜。记者语带嘲讽地问她：“讲讲你的故事，哪里有问题？”她说：“没有问题，我不是来这里抱怨。我要感谢上帝，我活下来了。感谢上帝，我和儿女依然健在。”记者吓了一跳，感到惊喜。

别人都在抱怨没电、没冷气、天气多炎热，记者问她：“你呢？你家里有电、有冷气吗？”她说：“没有，不只没冷气，连房子也没了，被飓风吹垮了。”但她说：“我告诉你，我有什么？”她拿出一本口袋圣经，说：“我有盼望和喜乐，我

有上帝。”

耶稣说：“你的喜乐无人能夺去。” 飓风、厄运、塞车、失望都不能夺走，你里面有一口永不枯竭的井。当你不断歌唱赞美，专注于光明面，喜乐的井就会不断涌出水来，使你刚强、得力，不断前进。

圣经说：“当用诗歌彼此对说。” 你得用正确方式对自己说话，内心的自我对话不会间断。有负面心态就无法活出得胜：“不敢相信我遭此厄运，这个问题不可能解决？ 健检报告结果不佳怎么办？” 那是让负面思想对你说话。

你要开始对自己做正面的宣告，掌控自己的思想。每早晨醒来要宣告：“今天真美好，我有上帝的恩惠，攻击我的器械必不利用，我是刚强、健康、蒙福的。” 每当你这样做，就被喜乐充满。你若用正确方式对自己宣告，必能汲取上帝放在你里面的喜乐、平安、恩惠、得胜之泉。

大卫就是这么做。圣经记载有一次他很沮丧，觉得走不下去，但他后来醒悟：除非他尽到本分，否则不会有改变。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。」

他对自己说：大卫，重拾盼望、梦想，再次相信，重拾喜乐。当他开始正确地对自己宣告，事情就开始翻转。

我听过一只小鸟的故事，它终生住在鸟笼中，整天坐在秋千上唱歌。从早到晚，快乐得不得了，无忧无虑。某日，饲主如常打扫鸟笼，她用吸尘器清理鸟笼底部时，电话铃响了。她侧身用左手去拿电话，右手不小心举得太高，没注意到小鸟被吸进吸尘器。她讲完电话纳闷小鸟去哪了？

她在家中四处寻找，逐个房间搜寻，窗帘后面也找过了，终于她突然想到可能发生了难以料想的事。她跑到吸尘器那里打开集尘袋，果然看见小鸟在里面，羽毛凌乱。她好难过，把小鸟倒出来，尽量把它整理妥当，把它放回秋千上。但她说：“最有趣的事发生了，小鸟不再唱歌，它只是坐在那里凝视远方，歌声不再。”

有时，我们生活美满，一切如意，但突然遭逢苦难、经历失

望，朋友背叛、体检报告结果不佳，我们仿佛被吸入吸尘器。感谢主，我们出来了。但我们常像这只小鸟不再唱歌，失去喜乐和热情，不再追求梦想，善用每一天，只是忍受人生，过一天算一天。喜乐之泉理应不断涌出，使我们不断被喜乐充满，却被失望、沮丧、压力、自怜堵住。

但上帝带领你至此，不会丢弃你。你得重拾歌唱。若一个梦想幻灭，就开始另一个梦想；若人生的逆境击倒你，别一直躺着，要站起来继续前进。或许环境不公平，但上帝是公平的，祂是公义的上帝。祂知道如何使用原要伤害你的事使你受益。你若愿意再次歌颂，上帝必使你的余生因着那些经历更加美好。

大卫说：“上帝从祸坑里把我拉上来。”我的译本是：“上帝把我从吸尘器集尘袋里救出来。”祂怎么做？祂把一首新歌放在我心中，不是挫败的歌，唱着：“你无法相信，我遭遇的事，我经历太多磨难。”不，祂把一首赞美感恩的诗歌放在我心中。

或许你经历艰难，但那口喜乐之井仍在你里面。上帝预备了新歌，但耽溺于失望、负面情绪与抱怨，没有任何益处。你得开始赞美歌唱，别再想着失去的事，要为你仍有的一切感

谢上帝。感谢祂，新的门正在开启，华冠必代替灰尘，最美好的人生仍在前方。当你再次歌唱，必感到喜乐开始涌流，梦想必复苏，热情必恢复，这时，上帝要补偿你之前的负面经历。

圣经中哈巴谷就是这么做。他说：

哈巴谷书 3:17-18 和合本

「虽然无花果树不发旺，葡萄树不结果，橄榄树也不效力，田地不出粮食，圈中绝了羊，棚内也没有牛；然而，我要因耶和华欢欣，因救我的神喜乐。」

他在说：即使田地歉收、事业走下坡，照常理来看没理由快乐、没理由在心中歌唱、没一件事顺利，我仿佛被吸入吸尘器里。他大可活在沮丧、苦毒中，但他了解常常喜乐的原则。他说：“虽然逆境重重，但我要因耶和华欢欣。”意即虽然环境中没有喜乐的理由，所以我要在主里喜乐。

我仿佛能听见他时时祷告说：“主，真好，我赞美祢的伟大。我知道祢大过财务困难，大过癌症，大过我的问题。我要因救我的神喜乐。”患难中、挣扎中，他不抱怨、不谈论问题，

他内心不断歌唱赞美。这不仅使我们常被喜乐充满，使我们刚强、充满信心，上帝也会为你翻转环境。

或许你正经历失望、面对艰难，我鼓励你，再次歌唱。你若找不到任何理由感恩，就效法哈巴谷，因救你的神喜乐，要常感谢上帝的伟大。“主，感谢祢，祢是我的救主。感谢祢，医治我、恢复我、拯救我、供应我、保护我、为我开道路。”祂名称为「自有永有者」，祂是我们一切所需。

朋友，人生太短暂，不该活在负面、担忧、重压之下。你里面有一口喜乐之井，应当不断有活水涌流而出。务必常在心中歌唱赞美，谨记只做一次是不够的，你得常被圣灵充满。你若养成习惯，常在心中歌唱赞美，我相信且宣告：你内心的井必定不断涌出喜乐、平安、力量、恩惠、医治，你必胜过每个困难，击败每个仇敌，成为合神心意的样式，奉耶稣的名宣告。你若有领受，请说「阿们」。

节目结束前，我们要给你一个机会接受耶稣成为你生命的主。请与我一起祷告，请说：“主耶稣，我要为罪悔改，求祢进入我的心，成为我的救主与一生的主。”朋友，如果你做这样的祷告，我们相信你已经重生。找一间教导圣经真理的教

会，尊崇上帝为首，祂必带你到意想不到的境界。阿们！