

信心與感恩是喜樂的泉源

經文：約壹四：10-12,18-19

鄭文選牧師

【引言】

弟兄姊妹，平安。

今年教會的目標是：「在愛與真理上成長，在恩惠與自由中茁壯。」當我們在愛與真理上成長的時候，我們的生命就會更加豐盛、更加美好、也會覺得人生更加幸福。但是這樣成長的果效只能在恩典與自由的氛圍中產生，無法透過律法主義的要求達成，律法主義只會帶來更多的綑綁與轄制，唯有愛心能夠造就人，只有真理能使人得自由。

今天我們要學習上帝愛的真理所帶給我們的一項自由，就是勝過憂慮的自由。當我們勝過憂慮的時候，生命會有很大的突破，會覺得更加平安、自由、喜樂，會感到生活更輕省、自己更有能力。和你左右的弟兄姊妹祝福一下：「祝福你在愛與真理上成長，在恩惠與自由中茁壯。」

尼八：10「你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」常保喜樂的人，生活就會很平安，生活就會有力量。我們的世界有太多憂傷，許多人身體生病完全是因為心情鬱悶，生氣愁煩。我知道有些憂鬱症是身體缺乏一種激素，造成化學平衡失調所引起的，但有太多人是自己陷溺在憂愁煩惱中，因為他們養成悲觀的習慣，他們只看到問題、錯誤，只看到自己的缺乏不足，結果憂傷的靈就使他們骨頭枯乾，沒有活力。箴十七：22「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」

喜樂是力量，喜樂是良藥，已經有科學的證明了。研究顯示個人約需 1000 單位的身體能量 (physical energy) 來維持身體的運作，此能量部分精煉成 100 單位的情緒能量 (emotion energy) 供應各種情緒反應，情緒能量如果沒有消耗太多，又可以精煉成 10 單位的智力能量 (intellectual energy)。可見情緒會影響身體、人際關係、智能的表現。情緒混亂的時候沒有辦法思考事情，情緒憤怒的時候因為消耗太多能量，導致身體免疫力下降，情緒一直緊張就很容易感冒。另一項腦內革命的研究發現，喜樂的情緒使大腦產生「恩多芬」(endorphin，腦內嗎啡)，可以使人體產生更多能量，完成更多事情，而且產生較少的毒素。和旁邊的人說：「要常常喜樂，不要憂愁掛慮。」

憂愁有兩大來源：「我做不到」以及「別人（環境）太糟糕。」但保羅說「11 …我無論在甚麼景況都可以知足，這是我已經學會了。 12 我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。 13 我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」(腓四：11b-13) 不管環境如何，保羅說他都能得勝，他都能知足，他已經學會了祕訣。保羅的祕訣就是：信心與感恩。這是我們今天要一起來學習的。我們先一起禱告。。

【本文】

一、以「我靠著那加給我力量的凡事都能做」勝過「我做不到的人生劇本」

許多人的人生劇本就是：「我不能、不可能成功。」結果導致不敢做決定，成就壓力很大，覺得生活得每個層面都充滿挫折，極度不滿意自己的現狀。我們要用聖經的真理把劇本改寫為「我靠著那加給我力量的凡事都能做」。我+上帝=凡事都能。其中包含了「對上帝的信心」、「對自我的肯定」以及對「重新校正人生目標」。

(一) 對上帝的信心

我們面對挑戰時，常感到反對者太多，環境太惡劣，以致認為事情不能成功。但「你加上神就是大多數」，基督徒加上神就凡事都能做。怎樣能夠喜樂而不憂愁呢？其中一個秘訣就是禱告，有信心的向上帝祈求，並且放心地交給上帝。腓四：6 說到「應當一無罣慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。」凡事就是一切的事，一切與我們有關的大小事情都可以告訴神，沒有一件事太大是上帝的能力不能應付的，也沒有一件事太小是上帝的眷顧不會垂憐的。凡事也指著生命中的每一個處境，每一種情況，不管是順境或是逆境，都可以把我們所要的直接告訴神，而且是帶著感恩的心來求告，因為知道祂必垂聽。詩卅七：5「當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。」當我們帶著信心把事情交託給神的時候，我們就能夠得著喜樂與平安了。

(二) 對自我的肯定

關於信心，還有第二方面，就是對自我的肯定。這不是只相信自己凡事都能，而是說相信神能夠完全遮蓋、承擔我們的軟弱。自我肯定的意義是「欣賞自己，並且願意一直改變自己、追求成長的態度與感受。」我們常有的一個困難就是誤以為我們的軟弱太大，以致連神都沒辦法。這是一個謊言，我們的軟弱從來不是神的問題，林後十二：9「他對我說：我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」真理是我們的軟弱反而是讓神彰顯能力的管道。當摩西對神說，「我是什麼人，竟能去見法老，將以色列人從埃及領出來呢？」（出三：11）「我不會講話，就算是上帝祢向我顯現以後，我還是拙口笨舌。」（出四：10）他的意思就是說「我沒辦法，我能力不夠，我做不到。」但神回答摩西說：「誰造人的口呢？誰使人口啞、耳聾、目明、眼瞎呢？豈不是我—耶和華嗎？現在去吧，我必賜你口才，指教你所當說的話。」（出四：11-12）「我必與你同在。」（出三：12）只要神與我們同在、神賜福我們，即使我們軟弱、能力不夠也沒關係。1 加上無限大，就是無限大；你加上神就是凡事都能。我們要相信：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」

下面分享一位協談者經歷自我再造的真實見證，從當中我們也會看到自己的一些影子：

最近在輔導的陪談下，我開始調整對人、對事和對自己的看法。我醒悟到我的緊張和完美主義與我的不能自我肯定息息相關。因為不能自我肯定，沒有自信，所以凡事求完美，非常在乎別人的反應，緊張、焦慮隨之而來，覺得自己無法活出教會的教誨。

「不看自己、不看環境、不看工作的成敗、只要天天仰望耶穌就好了」，這種讓老我死掉

的功課明知重要，卻無法學會，也深感困擾；「常常喜樂」對我成為難守的誠命。然而當我能自我肯定時，我意外的發現我的老我居然無聲無息的死掉了。不可思議的是，自我肯定與老我死掉原來是一體的兩面。

我發現一個能自我肯定的人，就好比他的手臂健全，骨頭硬朗，以致別人怎樣的擰、扭、捏，都不會很痛。不能自我肯定的人，好似手臂裂了一處，別人輕碰都會呱呱大叫；也會很緊張的防備著，深怕別人碰到他的痛處。

當我能自我肯定後，發現神奇的製作一個真實的謙卑在我的裡面，我可以坦然的面對自己的缺點，也可以肯定自己的優點，我可以全然接納神在我身上的建造。當肯定自我後，我不再介意別人的看法，也不再受制於別人的反應，但求在神面前問心無愧。做錯時，也能接納自己的錯誤，下次改過就是了。不再苛責自己，也因此我享受到那真實的自由、平安與喜樂。當我能接納自己的各樣優、缺點時，我開始能從內心真正去接納與欣賞別人，不會讓別人的優點成為自己的威脅；不會去苛責別人的缺點；也不會愚昧的拿自己的缺點來和別人的優點做比較。人際關係也因此有奇妙的改善。

(三) 正確的人生目標

常常憂慮、沒有喜樂，有時是目標錯誤的問題。我們覺得自己做不到，是做不到什麼呢？「賺大錢、做大官、得大名。」的確不是人人都能做到。但這些不能保證人生的幸福與喜樂。正向心裡學的研究結果發現「財富、學歷、青春對快樂的幫助都相當有限，信仰與親情友誼才是幸福的敲門磚。腓四：8-10「8 弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。9 你在我身上所學習的，所領受的，所聽見的，所看見的，這些事你們都要去行，賜平安的神就必與你們同在。」我們會許不能賺大錢、做大官、得大名，但我們能夠靠著主活出基督的美德，表裡一致、真實無偽、高尚、公正，並在各樣的情況中選擇道德上的純潔和值得讚揚的事。

德蕾莎修女：「我們無法做偉大的事，但是我們可以用偉大的愛，來做每一件小事。」真正的人生意義和目標：「能夠愛及關懷別人，創造愛的循環：付出愛並且享受愛。」

當我們的人生目標是去愛、去關懷，並且將實踐時遭遇的困難透過禱告帶到神面前，神一定會為我們開路，我們會經歷到基督的能力覆庇我們，我們將改寫我們的人生劇本，不再是「我不行，做不到，沒辦法」，而是「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」

二、以「感恩的練習」勝過「他人/環境太糟糕的抱怨」

無論任何環境都能夠平安喜樂不憂慮的第二個秘訣，就是感恩。腓四：6「應當一無罣慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。」平安喜樂不憂慮總是和禱告以及感恩連在一起。帖前五：16-18 是另一個例子「16 要常常喜樂，17 不住的禱告，18 凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」。

我們華人的文化比較喜歡透過否定批評來改善事情，孩子考試 99 分，父母會說可惜差一分；考 98 分，父母說那 2 分到哪裡去了。根據統計，航空公司的意見箱，用中文寫的大多是

批評，用英文寫的比較多是感謝和讚美。我們要練習感恩，這會帶給我們喜樂，使我們更有能力面對生活的各種挑戰。下面分享一些具體練習感恩的方式。

(一) 裝置情緒調節器

當你有負向情緒時，想像這個情緒的相反情緒，例如：你很討厭一個人，你就去想跟討厭相反的許多正向形容詞，看是否能從這些正向形容詞中再認識這個人。

根據實證研究，我們需要三個正向情緒才能平衡一個負向情緒，所以我們比較容易心情不好，比較不容易喜樂。因此每當有一個負面情緒的原因產生時，就要找三個正面的理由來調節。

我上週就有一次這樣的經驗。因為意晶想要做手工肥皂當作禮物給除夕當晚來的家人，所以週三晚上比平常早一點帶樂樂讚讚上床睡覺，可是他們一直不睡，後來她決定起來動工。因為有一點點危險性（酸鹼性的問題），所以我就要帶兩個孩子（免得他們纏著媽媽）。但是因為氣溫較冷做起肥皂來要比較久，後來我和樂樂、讚讚三個都想睡了。可是做到一個過程時已經不能停下來，一定要做完才行。然後讚讚開始有點鬧，一定要人一直抱著。

當時我心中就有一個負面思想：「意晶妳剛剛多陪他們一下就好了，可能需要妳要多犧牲一點睡眠，但現在變成我們三個人等你一個，時間上更不經濟。」心裡也有點生氣。然後我就想三個正面的理由來調節：「1. 感謝上帝給我一個這麼賢慧有才華的太太。2. 感謝意晶這麼用心準備禮物給我的家人。3. 這是一個機會，讓我和樂樂讚讚有更多時間相處。」我覺得還蠻有效的，心情好很多。

(二) 歸零練習

要常存感恩的心，培養正向思考，可以常做歸零練習。例如：結婚時婚紗有點髒扣 20 分、禮車又遲到再扣 10 分，偏偏又下雨扣 40 分，新娘又不夠漂亮扣 60 分。結果只剩 40 分，心情就會很糟。但是也可以想婚紗有折扣，正 40 分，禮車是朋友幫忙開再加 20 分，雖然下雨還好不是露天婚禮加 10 分，新娘健康又愛我，總共 80 分，這樣想心情就會好的多。

常常歸零，並記錄你常常「視為當然」的許多比別人好的事件、環境，會使你更有感恩的心。當你對生活中每一件小小的事都有感恩的心時，就比較能放下對大問題的焦慮，也比較不會被小困擾、小沮喪給打敗。例：趕不上公車時，負面思考者的第一反應是「為何我會這麼慢到」、「公車為何開這麼快」，怪罪自己或環境，做出「那不去上班了」的決定。然而正面思考的人卻思索，「那現在該找替代方案例如坐計程車」、「或者告訴對方自己會晚點到」，然後，繼續完成計畫。

再舉幾個例子幫助大家明白：清理聚餐後的混亂代表我被許多朋友圍繞，為此感恩。繳付所得稅時代表我有工作，為此感恩。停到最遠的停車位代表我能夠走路，為此感恩。一天結束時感到腰酸背痛代表我今天完成了很多事，為此感恩。據統計，這樣的感恩練習可以增加 25% 的幸福感，而且對於健康和睡眠都有明顯地幫助。

(三) 水桶理論

我們每個人都有一個無形的水桶，桶裡的水不斷增減，端視別人如何對待我們；裝滿水時令人心情愉快，乾涸見底則令人陷入沮喪。每個人也有一只無形的杓子，當我們舀水到別人的水桶裡，以言行為別人增添正面情緒，也會讓自己的水位高一些；如果用杓子去舀別人的水，以言行損害別人的正面情緒，自己桶裡的水也會減少。裝滿水的水桶就如同滿溢的福杯，讓人思想正向、充滿活力。每一滴水都會讓人更堅強、更樂觀；空空的水桶則會讓人思想悲觀、精神萎靡、意志頹廢。

別人怎麼對我，會影響我的水位，我怎麼對別人，也會影響我自己的水位。腓四：10「我靠主大大的喜樂，因為你們思念我的心如今又發生；你們向來就思念我，只是沒得機會。」腓立比教會對保羅的奉獻使保羅更加喜樂，也會使他們自己的水位更加高一些。

美國某城市有一位史蒂文斯先生，有一天突然失業了。他是一個程式員，在軟體公司做了8年，他一直以為將在這裡做到退休，然後拿著優厚的退休金頤養天年。然而，公司卻突然倒閉了。史蒂文斯的第3個兒子剛剛出生，重新工作迫在眉睫。然而一個月過去了，他沒找到工作。除了寫程式，他一無所長。終於，他在報上看到一家軟體公司要招聘程式員，待遇不錯。他拿著履歷，滿懷希望地趕到公司。應聘的人數超乎想像，很明顯，競爭將會異常激烈。經過簡單交談，公司通知他一個星期後參加筆試。憑著堅實的專業知識，筆試中，他輕鬆過關，兩天後面試。他對自己8年的工作經驗無比自信，堅信面試不會有太大的問題。然而，考官的問題是關於軟體業未來的發展方向。這些問題，他竟從未認真思考過，因此，他被告知應聘失敗了。史蒂文斯覺得公司對軟體業的理解，令他耳目一新。雖然應聘失敗，可他感覺收穫不小，有必要給公司寫封信，以表感謝之情。於是立即提筆寫道：「貴公司花費人力、物力，為我提供了筆試、面試的機會。雖然落聘，但通過應聘使我大長見識，獲益匪淺。感謝你們為之付出的勞動，謝謝！」這是一封與眾不同的信，落聘的人沒有不滿，毫無怨言，竟然還給公司寫來感謝信，真是前所未聞。這封信被層層上遞，最後送到總裁的辦公室。總裁看了信後，一言不發，把它鎖進抽屜。3個月後，新年來臨，史蒂文斯先生收到一張精美的新年賀卡。上面寫著：尊敬的史蒂文斯先生，如果您願意，請和我們共度新年。賀卡是他上次應聘的公司寄來的。原來，公司出現空缺，他們想到了懂得感恩的史蒂文斯。這家公司就是美國微軟公司。十幾年後，史蒂文斯先生憑著出色的業績一直做到了副總裁。

如果以感恩的心態面對一切，即使遭遇失敗，人生也會變得異常精采。感恩使人生富裕，它是一種深刻的感受，能夠增強個人的魅力，開啟神奇的力量之門，發掘出無窮的智能。感恩，是幸福的起點，也是奮進的源泉。時時懷著一顆感恩的心，最大的受益人不是別人，而是自己。

(四) 初熟果子奉獻

初熟果子的奉獻是指，每當土產收穫的時候，就從裡面抓一把最好的獻給神。「初」含有首先、開始、最好的意思，獻上初熟的果子表明把最好的禮物獻給上帝。為什麼要做初熟果子的奉獻呢？詳細可見今天週報內的教導。但與我們今天信息有關的就是，初熟果子的奉獻是為上帝給我們的豐富來感謝上帝，也為上帝過去在我們身上的奇妙作為感謝祂。以色列人在進行初熟果子的奉獻時要宣告申廿六：5-10a 這段話：「你要在耶和華—你 神面前說：『我祖原是一個將亡的亞蘭人，下到埃及寄居。他人口稀少，在那裏卻成了又大又強、人數

很多的國民。埃及人惡待我們，苦害我們，將苦工加在我們身上。於是我們哀求耶和華——我們列祖的神，耶和華聽見我們的聲音，看見我們所受的困苦、勞碌、欺壓，他就用大能的手和伸出來的膀臂，並大可畏的事與神蹟奇事，領我們出了埃及，將我們領進這地方，把這流奶與蜜之地賜給我們。耶和華啊，現在我把你所賜給我地上初熟的土產奉了來。』」以色列百姓回想起耶和華如何救贖他們離開埃及為奴之地，如何用神蹟奇事領他們進入流奶與蜜之地，把這地賜給他們，所以他們要透過初熟果子的奉獻來紀念上帝賜給他們的恩典。

我們在一年的開始，也透過初熟果子的奉獻來表達對上帝的感謝。在這個月之內，寫一封感謝的信給上帝，數算過去一年神給你的恩典與豐盛，然後帶著感恩的心獻上你初熟的果子給上帝。林後九：6-8「6 少種的少收，多種的多收，這話是真的。7 各人要隨本心所酌定的，不要作難，不要勉強，因為捐得樂意的人是神所喜愛的。8 神能將各樣的恩惠多多的加給你們，使你們凡事常常充足，能多行各樣善事。」水桶理論，當我們舀水到上帝的水桶裡，一定會經歷自己的水桶越來越豐盛。

【結語】

怎樣勝過憂慮而能常常喜樂呢？關鍵就是「信心」與「感恩」。祝福每位弟兄姊妹，藉著實際的操練，都學會保羅的秘訣，以致我們也可以常常喜樂，無論在甚麼景況都可以知足，隨事隨在靠著那加給我們力量的，凡事都能做。

卍

基督教台灣信義會台北蒙恩堂

地點：臺北市松山區光復南路 32 巷 3 號

傳道人：鄭文選牧師

網址：[http:// www.gnglc.org.tw](http://www.gnglc.org.tw)

黃博真傳道

電話：25700564、0952570564 傳真：25700565 E-mail：gngchurch@so-net.net.tw