

幸福人生

我將耶和華常擺在我面前，

因他在我右邊，我便不致搖動。因此我的心歡喜，我的靈快樂，我的肉身也要安然居住。

...你必將生命的道路指示我，在你面前有滿足的喜樂，在你右手中有永遠的福樂。

(詩篇 16:8-9,11)

除去幸福人生的攔阻

1. 對未來的擔憂和害怕
2. 對過去的後悔和懷念
3. 對現在的抱怨和埋怨
4. 爭競和比較
5. 不饒恕

01. 對未來的擔憂和害怕

庸人自擾是為難自己，讓自己每天神經緊繃、杯弓蛇影，憂心忡忡，只會使自己身心俱疲。

必有童女懷孕生子，人要稱他的名為以馬內利(「以馬內利」翻出來就是「神與我們同在」) (太1:23)

相信神與我們同在，我們的神是平靜風浪，掌管宇宙的全能神。(路 8:22 - 25)

馬太福音 6:25 - 34

a. 承認自己的渺小無能

b. 信靠神

I) 相信神的全能

II) 相信神是我們慈愛的阿爸天父

c. 尋求耶和華的甚麼好處都不缺

擔憂害怕的時候，不要顧念自己的感覺，開口感謝、讚美！把眼目心思從自己轉向神

你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。(彼前 5:7)

a 承認自己的渺小無能

你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？（太6:27）

b. 信靠神

I). 相信神的全能

何必為衣裳憂慮呢？你想野地裏的百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。

然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！（太6:27）

II). 相信神是我們慈愛的阿爸天父

你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，

你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？（太 6:26）

你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，

豈不更把好東西給求他的人嗎？（太 7:11）

c. 尋求耶和華的甚麼好處都不缺。 （詩 34:10b）

「你們要先求祂的國，和祂的義，這些東西都要加給你們了。」（太 6:33）

這裏的「求」，不是禱告的『祈求』，而是生活上的『追求』。

我們要以追求神的國和神的義的態度來過生活，

要在生活中讓神在我們身上掌權（祂的國），並讓神從我們身上活出來（祂的義）。

「這些東西都要加給你們了」：

天國子民只要追求神的國和神的義，所得著的不只是神的國和神的義，連帶也額外得著了生活的必需品

『神的國』就是神的權柄，『神的義』就是神的法則。

尋求神的國，就是追求順服神的權柄； 尋求神的義，就是追求活出神的法則。

02 對過去的後悔和懷念

孔子在河邊看到流水，感慨的說：‘逝者如斯夫，不舍晝夜’（論語·子罕）

這句話不懂是感嘆時間流逝的飛快，也 蕴含着勸勉后人要珍惜光陰、抓 緊時間學習或有所作為的深意。

（弗 5:16）

要愛惜 (redeeming) 光陰，因為現今的世代邪惡。（弗 5:16）

Past is History, Future is mystery, Present is God's Present

弟兄們，我不是以為自己已經得著了，我只有一件事，

就是忘記背後，努力面前的， 向著標竿直跑，

要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。（腓 3:13-14）

03. 對現在的抱怨和埋怨

抱怨

充滿抱怨的人生會與快樂漸行漸遠。對環境不滿，對別人不滿，對命運不滿，對現實不滿，最後對自己的選擇和決定不滿....抱怨會削弱我們奮鬥的力量，會阻礙我們前行的腳步，會讓我們陷入負面的情緒無法自拔。其實，很多事都可以從不同的角度看，而感恩。

耶和華說：我指著我的永生起誓：我必要照你們達到我耳中的話待你們。(民 14:28)

耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。

(耶 29:11)

3A - Aware (神知道) , Allow (神允許) , Abide (住在主裡)

我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。(羅 8:28)

凡結果子的，他就修理乾淨，使枝子結果子更多。(約15:2b))

埋怨。

遇事，先責備別人；不順，先埋怨條件，這是一種消極被動的人生態度，是一種推卸責任，缺乏擔當的表現。埋怨根本于事無補，只全讓我們看不清自己的問題、意識不到自己的錯誤。聰明人會懂得先反省自己，從自己的身上找答案。只有用這積極的態度面對生活中遇到的問題，才能夠讓我們汲取教訓、增長經驗，讓我們在今後的生活中越走越順利。

人的本能是自我保護：推責任、找替罪羊（創 3:12-19）

真正的轉機，不是辯解，而是悔改，承擔責任。

不承擔責任，只會讓罪更深、關係破裂，承認自己的罪，帶下憐恤。

遮掩自己罪過的，必不亨通；承認離棄罪過的，必蒙憐恤。（箴28:13）

神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。（詩 51:17）

掃羅和大衛（撒下 13:8-13）。 掃羅王：為自己辯護 → 被棄 大衛：立刻認罪 → 被赦免

04. 爭競和比較

每個人都有自己的機遇和福分，也會遭遇自己的坎坷和波折，不要拿 別人的成就、榮耀與自己比，不要盲目追隨、模仿 別人的生活方式而忘記了自己的初衷和追求。

多傾聽自己的內心，多思考自己的需要，走自己的路，過自己的人生。

a. 耶穌親自制止「比較的心」

彼得問：「這人將來如何？」耶穌說：「我若要他等到我來，與你何干？你跟從我吧！（約 21:21-22）

b. 爭競和比較帶來爭競、嫉妒、苦毒

掃羅嫉妒大衛（撒母耳記上 18:8-10）

你們心裏若懷着苦毒的嫉妒和紛爭，就不可自誇，也不可 說謊話抵擋真道。

這樣的智慧不是從上頭來的，乃是屬地的，屬情慾的，屬鬼魔的。

在何處有嫉妒、紛爭，就在何處有擾亂和各樣的壞事（邪靈的作為）。（雅 3:14-16）

05. 不饒恕。

a. 耶穌的命令

那時，彼得進前來，對耶穌說：「主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？」

耶穌說：「我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。

你們各人若不從心裏饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。」（太 18:21, 22, 35）

你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。（太 6:15）（太 18:35）（可 11:26）

並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。（弗 4:32）

b. 耶穌的榜樣

當下耶穌說：「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」（路 23:34a）

饒恕並不是說對方沒有錯，值得被饒恕，而是我們選擇放下苦毒怨恨，不以對方的錯誤來懲罰自己。

因為苦毒怨恨，會給魔鬼合法的權利，轄制殘害我們的身心靈，

並且和上帝的啟示，上帝的醫治，上帝的恩典完全隔絕。

c. 饒恕神

凡不因我跌倒的就有福了！ (太 11:6) (路 7:23)

When God doesn't make sense, He makes faith
When God doesn't make sense, trust Him anyway
When God doesn't make sense, He is still good.

d. 饒恕自己

我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。
(约一 1:9)

e. 饒恕不是感覺，而是意志的決定

當我們被傷害，尤其是被傷害的很深的時候，是很不容易饒恕的，

但是，如果我們選擇聽從神的命令，學習神的榜樣，我們可以向神禱告：

‘主啊！靠著我自己，我不能夠饒恕，但是我願意聽從你的話，求你把我從不饒恕的捆綁中釋放出來，

我願意釋放饒恕那些傷害我的人。’

因為人若有願做的心，必蒙悅納，乃是照他所有的，並不是照他所無的。（林後8:12）

饒恕會得著神所賜的平安和聖靈中的喜樂。

進入幸福人生

01. 在至聖的真道上，造就自己

02. 在聖靈中禱告

03. 保守自己常在神的愛中

01. 在至聖的真道上造就自己

- a. 讀經要定時，根據自己的時間，量力而為，不要貪多，不要好高騖遠
- b. 為自己讀，知道了，就去行

你們查考聖經，因你們以為內中有永生。給我作見證的就是這經，然而你們不肯到我這裡來得生命。(約 5:39-40)

因此，我們自從聽見的日子，也就為你們不住地禱告祈求，願你們在一切屬靈的智慧悟性上，滿心知道神的旨意，好叫你們行事為人對得起主，凡事蒙他喜悅，在一切善事上結果子，漸漸地多知道神；照他榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜地忍耐寬容。又感謝父，叫我們能與眾聖徒在光明中同得基業。(西 1:9-12)

- c. 唯喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！他要像一棵樹，栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾，凡他所做的，盡都順利。(詩 1:2-3)

02. 在聖靈裡禱告

不是靠自己的思想、情緒或公式，而是順服聖靈的感動、帶領，
存著願意被神光照，願意被神改變，願意順服神的心意來禱告。

a. 向神傾心吐意

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。(腓 4:6-7)

b. 安靜等候，聆聽主的聲音

我的心默默無聲，專等候神，我的救恩是從他而來。...
我的心哪，你當默默無聲，專等候神，因為我的盼望是從他而來。
唯獨他是我的磐石、我的拯救，他是我的高臺，我必不動搖。(詩 62:1, 5-6)

c. 方言禱告

那說方言的原不是對人說，乃是對神說，
因為沒有人聽出來，然而他在心靈裡卻是講說各樣的奧秘。...說方言的是造就自己。(林前14:2,4a)

03. 保守自己常在神的愛中

- a. 不批評論斷人
- b. 謙和、禮讓
- c. 服事、分享
- d. 常常頌讚神的偉大, 數算神的恩典

03. 保守自己常在神的愛中

a. 不批評論斷人

因為神知道，你們吃的日子眼睛就明亮了，你們便如神能知道善惡。(創 3:5)

弟兄們，你們不可彼此批評。人若批評弟兄、論斷弟兄，就是批評律法、論斷律法。

你若論斷律法，就不是遵行律法，乃是判斷人的。設立律法和判斷人的只有一位，

就是那能救人也能滅人的。你是誰，竟敢論斷別人呢？(雅 4:11-12)

論斷使人站在神的對立面，憐憫使人站在神的愛中。

你們不要論斷人，免得你們被論斷。 因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷；

你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。 (太 7:1-2)

為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？（路 6:41）

你不見自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說『容我，去掉你眼中的刺』呢？

你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。（路 6:42）

耶穌並不是說：「不要幫助弟兄改正錯誤」而是說：「先處理自己，再幫助別人」

先悔改，先被神對付，先有謙卑與愛

唯用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督。全身都靠他聯絡得合式，百節各按各職，

照著各體的功用彼此相助，便叫身體漸漸增長，在愛中建立自己。（弗 4:15-16）

我說話是出於愛與建造，還是驕傲與定罪？

假冒為善不是犯錯本身，而是自己有更大的問題卻不承認，卻熱衷於指責別人的小問題

b. 謙和、禮讓

謙和 - 不爭辯（得理要饒人）

不可為言語爭辯，這是沒有益處的，只能敗壞聽見的人。（提後 2:14 b）

你們的言語要常常帶着和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。（西 4:6）

公說公有理，婆說婆有理，爭了理，卻失了愛和關係。

進一步山窮水盡，退一步海闊天空

禮讓 - 放下自以為應得的權利

創 13::8-9; 14-17

六尺巷傳說是一則發在清代康熙年間安徽桐城境內的民間故事

詩曰：一紙書來只為牆，讓他三尺又何妨。長城萬里今猶在，不見當年秦始皇。

c. 服事、分享

正如人子來不是要受人的服侍，乃是要服侍人，並且要捨命做多人的贖價。（太 20:28）

我凡事給你們做榜樣，叫你們知道應當這樣勞苦扶助軟弱的人，又當記念主耶穌的話 說：

『施比受更為有福。』」（徒 20:35）

好施捨的必得豐裕，滋潤人的必得滋潤。（箴11:25）

憐憫貧窮的就是借給耶和華，他的善行耶和華必償還。（箴 19:17）

「少種的少收，多種的多收」，這話是真的。（林後 9:6）

耶穌來就是服侍人的，所以當我們給出去，當我們服侍人的時候，我們就能更多的得著神。

神的同在不是一種感覺，不是頭腦的知識，乃是要改變像神，在生命中活出神的性格。

d. 常常頌讚神的偉大，數算神的恩典

我們應當靠著耶穌，常常以頌讚為祭獻給神，這就是那承認主名之人嘴唇的果子。（來 13:15）

人因口所結的果子必享美福，（箴 13:2）

要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；

因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。（帖前 5:16-18）

愈感恩，恩典愈多，愈感恩，愛愈多，愈覺得幸福。

凡遵守主道的，愛神的心在他裡面實在是完全的；從此，我們知道我們是在主裡面。

人若說他住在主裡面，就該自己照主所行的去行。（約一 2:5-6）

神愛我們的心，我們也知道也信。

神就是愛，住在愛裡面的，就是住在神裡面，神也住在他裡面。（約一 4:16）

幸福

想像中有一個幸福天地。分分秒秒踩在雲端裡。好像幸福只存在 童話故事裡。

自從耶穌進入我的生命。心中眼睛被主愛開啟。看見幸福的天地 就在我心裡。

它並不是遙不可及。也不需要完美主義。它是真實而簡單地 活在主愛裡。

幸福是珍惜現在擁有的 感謝上帝供應。

幸福是分享自己領受的 叫別人得利益。

幸福是相信聖經所寫的 每句都是真理。

幸福是卸下重擔給上帝 因祂必看顧你

