

## 《敬虔的操练》

### 9. 喜乐

因为神的国不在乎吃喝，只在乎公义、和平，并圣灵中的喜乐。  
(罗一四17)

曾经有好些年日，我生命中并没有明显的喜乐，而且我也不甚重视喜乐这种美德。至于罗马书十四章十六节的教导，我认为自己是个喜爱和平的人，也感到自己追求的正是经文所提到的公义。但对于我们要在生命中结出喜乐的果子，神如何重视这件事，我却甚少思想。

直至有一天，当我阅读罗马书十四章时，才明白到神不会因我们生命中只有公义及和平就满足。保罗清楚告诉我们，神的国不只在乎公义和平，也在乎喜乐。我更从十八节领略到，若我生命中没有喜乐，就不能取悦神。

事实上，只有基督徒才有值得喜乐的理由。而另一个事实就是，每个基督徒都应该喜乐。

基督徒真正的喜乐既是权利也是义务。耶稣说：「我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。」（约一〇10）他来是要叫我们的生命可以充满喜乐。在耶稣被卖的那天晚上，他两次向门徒提到他渴望他们得着的喜乐。他已尽一切努力，使我们可以过喜乐的生活。

但我们不是光坐着等候，就能使我们喜乐的环境临到。我们是受命要常常喜乐（帖前五16），我们要常常喜乐（腓四4）。保罗颇强调此点：「我再说，你们要喜乐。」正如我们讨论过的其他特质一样，喜乐不是某类性情的人的专利。神的心意是要他每一个儿女都能结出喜乐的果子。

不过，单单喜乐还是不够的，我们的喜乐应该不断加增。基督徒自称为独一真神——那创造宇宙，又为着自己的荣耀和他子民的好处，管治万物的神——的儿女，却满脸愁容，实在是自相矛盾。正如约翰辛德逊（John W. Sanderson）所说：「这简直是无神主义，因为这些人漠视神和他的属性。」

然而，我们若果诚实，大部分人都不得不承认，许多时候，人生绝无喜乐可言。生活最好也不过是单调的，而最坏者，更是充满焦虑、冲突和压力。究竟是什么阻碍我们享受生命中的喜乐呢？

绊脚石

使我们不能喜乐的一个最普遍的障碍，就是我们生命中的罪，或内心的罪性。基督徒的喜乐基本上是以神为乐，是与神相交的结果。罪明显地破坏了这种相交，使人不能享受神的同在。大卫与拔示巴犯

了奸淫罪，他为此事认罪并祷告说：「求你使我仍得救恩之乐」（诗五一12）。

诗篇三十二篇三至四节清楚地描述大卫如何被罪折磨，丧失喜乐。我们经历不到喜乐的时候，就应该省察我们的内心，检视我们的生活。我们是否正做着或曾经做过令神不悦的事情，是我们需要认罪和放弃不做的？又或者，我们是否象许多人一样，抱有某些罪性的态度，如嫉妒、怨恨，或苛刻而又不肯饶恕人的心？这些态度控制了我们的内心，我们就不能结出喜乐的果子。我们若要在生命中流露喜乐的美德，就必须对付我们态度或行为上的一切罪。

另一种喜乐的障碍，就是误置的信心。保罗吩咐腓立比的信徒「要靠主喜乐」（腓三1）。他接着清楚指出，与靠主喜乐刚好相反的，就是信靠肉体——即倚赖我们的善行和宗教上的成就。对保罗时代的信徒来说，这是犹太律法主义。在今天来说，可能是我们个人的操练，例如经常性的灵修、恒切的经文背诵，或忠心地向非基督徒作见证。不论是什么，若我们信心的源头是其他东西，而不是耶稣基督和他的恩典，这种喜乐必是虚假而又不能持久的。正如辛德逊所说：「我们所倚赖作保障的，即便是在神的事工上的成就，也是不可靠的。」

若我们要有恒久的喜乐，我们的态度必须象一首古老诗歌的歌词所表达的一样：

我的盼望不建立在其他较次的事物上，

只建在耶稣的宝血和义上；

我不敢相信甜言蜜语，只全然信靠耶稣的圣名。

根据路加的记载，耶稣差遣七十人出去传道，他们都带着喜乐回来，并且说：「主啊！因你的名，就是鬼也服了我们。」耶稣回答说：「然而，不要因鬼服了你们就欢喜，要因你们的名记录在天上欢喜。」（路一〇17—20）耶稣在这里不是叫人不要以事工为乐，而是告诫他们勿把喜乐建立在事工的成就上。事工上的成就是短暂的，但我们的名字却永远记录在天上。我们今生的际遇变幻无定，但将来有一天与基督同在的确据是永不改变的。我们的喜乐必须建立在这个事实上。

我曾经提及一本书，名为《追求圣洁》，是我很荣幸能够在数年前写成的。神借着这本书所赐福的事工，远超过我的期望；这纯粹是出于他的恩典。有时我感到自己象那个小孩，把五千饼两条鱼交给耶稣，然后惊讶地看着耶稣用这些食物喂饱五千人。虽然我为神借着《追求圣洁》一书所成就的事感到高兴，但我的喜乐不应该建立在一本书及其事工上，而是我的名字已记录在天上这个事实上。

或许你会觉得，你的生命并没有突出的表现。你没有写过一本书，没有见过许多人因着你的见证归向基督，也没有作过什么看来是重要的事情。但是，你的名字是否记录在天上呢？如果是的话，你与最出名和最成功的基督徒一样，已经有足够喜乐的理由。你我所作的事，没有一件比得上我们的名字被记在天上。最卑微以至最有名望的基督徒，都应该一同为此喜乐。

令我们得不着喜乐的第三个因素是神经常对他儿女施行的责罚或管教。圣经说：「凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦」（来一二11）。管教总是叫人不好受的，其原意就是这样的，否则便不能

达到管教的目的。

我们若看不出神管教的目的，或感到不应该受罚，就会自怜起来。辛德逊的言论有助我们了解管教和喜乐的关系：

只要我们认识到自己是何等的败坏，就会欣然接受管教，因为这是神除去罪和罪性的方法。但我们不甘心受管教，因为我们不相信我们作了什么应受管教的事。

受管教仍能保持快乐的秘诀，就是记着「主所爱的，他必管教，」及「后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。」（来一二6、11）

经历信心的试练是第四种喜乐的障碍。试练有别于管教，其目的是要磨炼我们的信心，不是对付我们生命中的罪。神本着他无限的智慧，容许试练来到，为要锻炼我们的坚忍精神，并且叫我们盼望将来要彰显的荣耀。

试练有不同形式——令人困扰的健康问题、经济上的挫折、遭受批评和拒绝、公然的逼害等。无论试练以什么形式出现，无论它如何严峻，目的都是要锻炼我们有坚强的性格。我曾经见过健身房门口写着这样的字：「没有痛楚，就没有收获。」对那些进入这门的举重选手来说，这段话的含意十分明显。他们都知道，若他们要增强实力，就必须举起比他们的肌肉所能轻易承担的更重负荷，要忍受痛楚。锻炼信心也一样。惟有经历试练的痛苦，我们的信心和忍耐力才会增加。

许多时候，我们对试练的反应就象约伯一样。他在受试练的初期，以这样的话作出积极反应：「赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华；耶和华的名是应当称颂的。」（伯一21）但随着时间的过去，而那些试练依然持续，再加上朋友们的错误指摘，约伯的信心和忍耐力终于耗尽。他最后改变了他的说法：「人以神为乐，总是无益。」（伯三四9）虽然约伯的信心减退，但神的信实并没有消减。他与约伯在一起，直等到约伯明白神有绝对的主权，然后他就加倍赐福给他。

我们在试练中的时候，神的信实也应该成为我们的安慰。「主虽使人忧愁，还要照他诸般的慈爱发怜悯。」（哀三32）

## 踏脚石

在讨论培养喜乐心灵的实际方法之先，我们必须提醒自己，喜乐是圣灵所结的果子，是圣灵在我们心里动工的果效。保罗在罗马书说：「但愿使人有盼望的神，因信将诸般的喜乐、平安充满你们的心，使你们借着圣灵的能力，大有盼望。」（罗一五13）靠着圣灵的能力，我们经验到救恩的喜乐，甚至在试练中仍有喜乐。

圣灵借着他自己的话使我们心里产生喜乐。罗马书十五章道出了神和圣经之间的微妙关系。这章第四节提到圣经使人有忍耐和安慰；第五节说神赐忍耐和安慰。神透过圣经赐予忍耐和安慰；这不应令我们惊讶。神是源头，圣经是媒介。同样道理也适用于喜乐。第十三节说，使人有盼望的神，因我们信靠他，就将喜乐和平安充满我们的心。神如何以喜乐和盼望充满我们呢？最合理的答案是，透过圣经的安

慰。

我经历过神的管教后，希伯来书十二章六节那段文字：「主所爱的，他必管教，」就成为安慰之源和恢复喜乐的媒介。有一次，我经历到颇大的试炼，诗篇五十篇十五节就成为我的安慰：「并要在患难之日求告我，我必搭救你，你也要荣耀我。」另有一次，我想到我的将来，觉得前景黯淡，但借着耶利米书二十九章十一节的应许，我仍能靠主喜乐：「耶和華说：我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。」

圣灵会运用这些经句，使我们心中有喜乐。但要圣灵能够这样运用经文，我们必须经常读经及默想经文，把神的话藏在心里。这是我们的责任，也是我们要结出喜乐果子所必须采取的实际途径。

不过，是否每当我们有需要的时候，神的话都能够帮助我们呢？有时候，我们面对艰苦的试炼，圣经不是看来枯燥乏味，没有生命力，又完全无力使我们喜乐的灵苏醒吗？是的，这些时候是这样，但我们必须谨记，那安慰我们，使我们得着喜乐的是圣灵。他的话纯粹是媒介。他随意选择作工的时间和方式，因此，我们必须用信心和耐性仰望他，让他把生命灌注入他的话里，在我们心里起作用。

我清楚记得有一段日子，我们的家庭在一连串的经济困境中挣扎。事情一件接一件的发生：受伤、急症留院治疗、家里东西频频损坏、汽车经常要修理。那终于使我不能支持下去的最后打击，就是汽车在旅途中坏了，逼着要把车留在陌生的车房里修理四天。作了最坏的打算后，我完全失去在主里的喜乐，因为我只注意环境而忽略了主自己。但是，在那四天当中的某一个时刻，圣灵帮助我能够安然信靠罗马书八章二十八节的应许：神掌管一切，他使万事互相效力，叫我得着益处。我认识罗马书八章二十八节的经文已久，但要等到圣灵用它来感动我，使我相信，我才得着帮助。

所以，我们再一次体会到第五章所提供的原则——我们既有责任，也必须倚靠。我有责任在经济拮据时流露喜乐之情，但我要绝对仰赖圣灵使我能够喜乐。我们仰赖圣灵的时候，让我们记着喜乐的目的，不是叫我们心情好些（当然我们确会心情好些）。喜乐的目的是荣耀神，要证明给未信的人知道，我们慈爱和信实的天父关心我们，也供给我们一切需用。

现在让我们谈谈一些帮助我们喜乐的 actual 方法：一个明显的方法是认罪悔改。我曾提及大卫拒绝对付自己的罪，以致失去喜乐，经历强烈的压迫感（诗三二3—4）。但大卫认罪后，他的思想渐渐起了奇妙的转变，先是罪咎感消失，然后是相信神的拯救，见证神不变的爱，以至欢欣歌颂（参5—11节）。

神的宽恕时常令我惊讶。虽然我们屡屡犯罪，但只要我们认罪，神是信实和公义的，必然赦免我们，真是不可思议！神宽恕我，恢复与我们交通，一直保持他的信实，是我喜乐的源头。我随时预备象大卫一样地歌颂。

有助喜乐的第二种方法是信靠神。根据罗马书十五章十三节，我们信靠神，他就使我们充满喜乐和平安。神话语的背后是神自己。圣经的应许只不过是神应允以信实待他的子民的约。使这些应许生效的，是神的本性。我记得有一位朋友，在极大的试炼中，却从圣经里找不到安慰。他求神给他一些安慰的话，但得不着。最后，他断定虽然圣经的应许对他来说似乎已不起作用，但他仍然可以信靠神的本性。我们信靠神，他就使我们充满喜乐。

让我们思想一下罗马书八章二十八节的奇妙经句：「万事都互相效力，叫爱神的人得益处」。无论你相信与否，这话都是真实的。你有没有信心，不能决定神的工作。即使你从没有听过罗马书八章二十八节，他仍然掌管你生命中一切环境，叫你得着益处。他的工作不会因你的信心而受影响。但是，这节



经文能否带给你安慰和喜乐，就要看你是否相信；就算你还未看见工作的果效，仍要相信神在工作。神始终没有向约伯解释他为何要受试炼，他只带领约伯到一个地步，以致约伯不需解释就信靠他了。

另一个有助喜乐的方法是，从长远的角度去看人生。圣经一再肯定，我们喜乐的焦点应该是将来的盼望，就是那为我们存留、在耶稣基督里的永恒基业，以及他末后要彰显的荣耀。请看以下几段经文：

因此，你们是大有喜乐；但如今，在百般的试炼中暂时忧愁。（彼前一6）

并且欢欢喜喜盼望神的荣耀。（罗五2）

原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。（林后四18）

你们的家业被人抢去，也甘心忍受，知道自己有更美长存的家业。（来一〇34）

从长远角度去看人生，就是因我们的名字记录在天上而喜乐；也因着盼望在主里有永恒的基业，现在所经历的困难便显得不重要，所以我们可以靠主喜乐。从长远角度去看人生，就是跟随耶稣的榜样：「他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。」（来一二2）

有助喜乐的第四千方法是，凡事谢恩（帖前五18）。这当然包括顺境及逆境。我们需要时刻感恩，这不是说我们要为困难的环境感恩，而是在任何境况之中，或顺或逆，都要感恩。我们要感谢神，因为他为着我们的益处，在我们目前所处的环境中动工。我们感谢神过往在试炼中的拯救。我们要为现在的试炼感恩，因为神让我们背负的担子，不会过于我们所能承担的，而且靠着他的恩典，我们会有足够的力量去承担。我们感谢神的时候，会再一次经历到我们在基督里所得到的喜乐。

## 喜乐的果子

经历这种喜乐的其中一个结果，就是蒙神喜悦（罗一四17—18）。若基督来是叫人喜乐（丰盛的生命），若圣灵在我们里面动工，喜乐就产生，那么，当我们不喜乐的时候，就是违反神的心意了。当然，有些人天生比较开朗，但是每一个基督徒，不论性格如何，都要均衡地活出基督徒品格的各项美德。我们必须不断仰望神，运用他赐给我们的一切方法，务要在主里常常喜乐。

喜乐的第二个结果就是我们在身、心、灵各方面都得到振奋。尼希米对被掳归回的人说：「你们不要忧愁，因靠耶和华而得的喜乐是你们的力量。」（尼八10）辛德逊说：「我们肉身上的软弱、冷漠和疾病，有多少是源于忧伤的灵呢？」在我个人的运动计划中，我经历到体力和喜乐有直接的关系。当我在主里喜乐时，我就有力量，而缓步跑及其他运动都做得比较轻松。我若沮丧，就好象失去了力量。

那适用于生理或情感方面的道理，也适用于灵性方面。记得一天早上，我往客厅开始自己的灵修时间，刚在这之前，我正在犯罪，心里怨恨一位主内弟兄。当我开始跪下祷告时，有一个意念临到我：「你不能带着你刚才的思想到神的面前来。」我想到希伯来书十章十九至二十节，便说：「主啊！我承认我自己的罪，没错，我不能靠自己的功劳来到你面前，近前来唯一的途径，是借着耶稣的宝血。」我一边说出这些话（又相信我所说的），心里一边想：「这是何等奇妙的事情！象我这样一个罪人，刚沉溺在怨恨的罪中，竟能借着耶稣的宝血来到圣洁的神面前。」于是我想：「不但如此，我不但可以来到他面前，还可以称他为父亲。」

这段小插曲使我的一整天都改变过来，把我从沮丧、怨愤改变成为一个喜乐、蒙宽恕的人。神恩慈的赦免给我带来的喜乐，使我有能力对付我心中怨恨的根源。喜乐确实带来属灵的力量。保罗因为认识到神的恩典够他用，心中充满喜乐，就能够以软弱、凌辱、困难为可喜乐的（林后一二9—10）。

所以，选择是在乎我们的。我们可以作毫无喜乐的基督徒，也可以作满有喜乐的基督徒。我们可以一生在愁闷和埋怨中度过，也可以靠主喜乐，因着我们的名字被记录在天上，为着那永恒基业的盼望而喜乐。喜乐既是我们的权利，也是我们的义务。毫无喜乐的生活会羞辱神的名，也否定神的爱和他在我们生命中的主权。这简直是无神主义。喜乐就是经历圣灵在我里面的能力，并且对这个正在留意我们的世界说：「我们的神掌王权。」

喜乐是圣灵所结的果子，是他动工的结果，但我们自己也要付出努力。我们必须靠着圣灵的能力欢喜快乐。这是实践敬虔的一部分。