

## 快樂的秘訣

### 【前言】

- ◎快樂不是現代流行的小確幸，真實的快樂是什麼？我們之所以一直不快樂，因我們忘記什麼東西可以使我們真正快樂。那真實得著快樂的秘訣是什麼？

### 【內文】

#### 一、美好的關係是快樂的秘訣

- ◎「人」比東西重要，「人」比東西更可以給我們帶來快樂！

##### (一) 東西(what) 不會叫我們快樂

- ◎能叫我們一時快樂的東西，解決不了我們的愁煩痛苦。人的心很難滿足，一個能叫我們快樂的東西，常常會吸引我們去尋找另一個能叫我們快樂的東西（快樂新鮮感褪了，就想再尋找另一個快樂）。例如Zara公司為滿足女人不斷尋找下個滿足的需求，每兩週就推出新款式衣服（每年發布超過一萬件新款衣服）或是追逐新款手機、車子……。這種快樂並非真的快樂。

##### (二) 叫我們快樂的是人(who)

- ◎小時候跟玩伴們在一起玩最簡單的童玩，即使什麼都沒有，但有朋友就可以很快樂。快樂總是和一個或兩個人聯結。人與人之間的關係，遠比東西更重要，人才能給我們帶來真實快樂。（例如，兒女是父母快樂的源頭；夫妻其中一人不快樂，另一個也不會感到快樂）
- ◎約翰雷克為服事主散盡家產與妻子到非洲，妻子因營養不良病死，兒子對父親非常不能諒解，以致父子間關係不好，後來兒子得重病，就託人去告訴父親，想與父親和好、請父親來為他禱告。人與人關係出問題，總在生命盡頭才發覺遺憾。但沒有人會在生命盡頭跟東西和好、想珍惜與最愛事物相處的最後時光。

##### (三) 美好的關係是快樂的秘訣

- ◎很多男人覺得自己不需要別人，自己就可以很快樂。他可能不自覺身邊早已圍繞很多人，大家都愛他、接納他，他們有被孤立的感覺跟經驗，在人際上沒有缺乏，所以他覺得自己不需要別人，因為他身邊已經很多人。而另外一種人是，他無法跟別人相處，所以不需要別人。
- ◎神沒有把我們創造成要我們自己一個人獨自生活。神創造亞當之後說：那人獨居不好，我要創造一個配偶幫助他。獨自一人生活是不健康的，容易傷害自己、甚至傷了周圍關心你的人，而且不會快樂。很多事我們必須自己獨立面對，但並不表示我們不需要別人。
- ◎為何美好的關係是快樂的秘訣？一些快樂的人，他們都有一個特質，就是他們跟別人都有一個美好的關係。
- 快樂的人可以和誰和平相處？
- ◎一個快樂的人，他們心中有平安，可以跟自己和平相處。不管他是什麼背景、處在怎樣的環境、狀態，他們看起來都很有自信，也不用證明自己、非常能接納自己、愛自己。

- ◎一個快樂的人，他可以跟旁邊的人和平相處。他們不太容易被激怒、冒犯，即使別人虧負他們，但心中可以沒有苦毒，內心不太有埋怨，不受情緒與他人的影響，也不會去勉強別人，能與他人和平相處。
- ◎一個快樂的人，他可以跟神和平相處。跟神關係好的人，都知道地上事的是暫時的，即使遇見困難也不埋怨神，他們知道自己的一生有個永恆的目的，即使發生不公不義的事，仍然相信神的旨意，心裡就快樂。
- ◎所以快樂的秘訣是，他可以跟自己、跟別人、跟神和好。

## 二、破裂的關係使我們不快樂

- ◎什麼會破壞和諧的關係？就是「罪」。罪會帶來隔絕跟分裂。罪的意思是，任何你沒有達到你認為應該有的標準的事情，就是「罪」；基督徒沒有達到神的標準的就是罪。

### （一）罪破壞了我們和別人的關係

- ◎我們為何與別人起衝突？因為別人的行為沒有達到我的標準，因為對方對我不公、待我不善，於是我們就做超過別人對待我們的行為報復回去，導致關係決裂。

### （二）罪也破壞了我們和神的關係

- ◎罪也使我們與神隔離。我們以為我們犯罪冒犯了神，所以神把我們隔離了！事實上，神不會被我們冒犯、因我們受傷，我們犯罪之所以讓神生氣，是因為罪使我們傷害了別人也傷害自己，但神愛別人、也愛我們，當神所愛的人被傷害，祂就生氣，關係就破裂。
- ◎百姓做金牛犢、而亞倫縱容他們。神發怒不是因百姓讓祂沒面子，而是因為這麼做就傷害了百姓。聖經很多律例、規條，神定這些規範是要我們不傷害自己、也不要傷害神所愛的人。

### （三）罪也破壞了我們和自己的關係

- ◎罪使我們與自己隔絕。有些人很不能接納自己，保羅也曾說：「我也知道在我裡頭，就是我肉體之中，沒有良善。因為，立志為善由得我，只是行出來由不得我。故此，我所願意的善，我反不做；我所不願意的惡，我倒去做。……我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？（羅七18-19,24）」
- ◎我們無法與自己相處，是因罪的關係，所以人就不快樂。當我們與自己不合，就想用其他的來代替，比如享樂、成就、物質、自我形象提升來滿足自己，但那不會叫我們真正快樂。
- ◎關係破裂造成不快樂時，想用其他的來取代是不可能的。與自己、與別人與神和好，我們才能真實快樂。所以我們要留意，若我們決定要做一件事，但心裡不太平安，就要留意我們可能正在要破壞與他人、自己、神的關係的邊緣。

**與神和好（和平相處）打通了與自己和好的道路，也預備好自己與别人和好。**

- ◎一個人跟神關係很好的話，就比較容易跟自己和好；當我們跟自己和好，就比較容易跟别人和好，就成為一個快樂的人。

## 三、恢復（修補）關係是快樂的秘訣

- ◎想過真實的快樂生活嗎？就需要努力恢復關係。新約中很多教導提到我們怎麼與人和好。

### （一）耶穌教導我們快樂的秘訣

- ◎耶穌藉由一個律法師的提問，告訴我們如何真正快樂。有律法師來問耶穌「夫子，律法上的誡命，哪一條是最大的呢？」可能很多人的觀念裡，會認為耶穌會說這個不可以、那個必須做之類，但「耶穌對他說：你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要愛人如己。（太廿二36-39）」耶穌說，愛，是最重要。愛不是誡命，而是關係，耶穌為何說這是最大的誡命？

## （二）恢復關係的秘訣是一愛

- ◎耶穌藉此教導我們，如果我們要快樂，必須跟神和好、要愛神。除了神之外，不會有真實的快樂。神是最喜樂的神，當我們來到喜樂的源頭時，我們就快樂；但不只如此，耶穌也說要「愛人如己」。這是配套的兩個誡命，不是二選一，而是必須愛別人、也愛自己。耶穌回答律法師，神心中最大的誡命就是「愛神、愛別人、愛自己」，這會給我們帶來真實的快樂。

## （三）神要我們快樂

- ◎耶穌回答律法師，最大的誡命就是「愛神、愛別人、愛自己」，這是神心中最重要的誡命，因為神要我們快樂。但我們以為神設立那麼多誡命是要妨礙我們快樂，因進入天國必須經過很多艱難，其實神不是要攔阻我們快樂，祂愛我們、要我們快樂，神已把快樂的能力賜給我們。
- ◎最常讓人懊悔、遺憾的是，我們跟人關係出問題、影響我們跟神關係，以致我們也無法接納自己，但耶穌來邀請我們與神和好、與人和好、與自己和好，是重新得到快樂的秘訣。
- 我們也要留意「罪」，罪會破壞一切關係。雅各提醒我們：「私慾既懷了胎，就生出罪來；罪既長成，就生出死來（雅1:15）。」罪一開始很微小，甚至有點可愛討喜，但它漸漸長大開始造成破壞就生出死來。我們要在乎神的話，盡力學習「你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要愛人如己。（太廿二36-39）」
- ◎速得的快樂並不是真實的快樂，快樂需要一個忍耐的過程，當你撒下那個叫我們快樂的種子，至終必能收成，能從神得著真實的快樂。

## 【小組討論與分享】

1. 請分享你記憶中的快樂時光，是什麼讓你如此快樂？
2. 在你人生中，哪些事對你造成痛苦？剝奪了你的快樂？請跟組員們分享。
3. 你覺得自己是快樂的人嗎？如果不太快樂，今天的信息是否有給你帶來啟發？
4. 你身邊有快樂的朋友嗎？他們為何總是那麼開心？
5. 一時的快樂與真實的快樂差別是什麼？我們應該如何追求真實的快樂？

## 【神的工——禱告時間】

1. 請為今天新來的朋友祝福禱告，並請每位組員自由提出你的代禱事項。
2. 求主幫助我們與神、與人、與自己能夠恢復關係、能和平相處，使我們能有真正的喜樂。
3. 求主光照我們裡面隱藏的罪，不讓罪在我們生命裡帶來破壞與傷害。讓我們能領受神的愛，真實彼此相愛。
4. 求主賜福每個小組（從學生至成人小組），興起更多主的工人，為主發光，成為神話語的出口，將人完完全的引到神的面前，使小組生養眾多，神的榮耀祝福更多的充滿每個小組。