

一·破冰時間，打開話題：（15分鐘） 二·敬拜：（20分鐘） 三·神的話與小組討論：（45分鐘）

快樂的秘訣（四）

【前言】

- ◎到底什麼可以使我們快樂？事實上，沒有任何東西能叫我們快樂。能讓我們真正快樂的是，我們與旁邊的人有美好和諧的關係。
- ◎快樂是，你必須撒下快樂的種子（八福），才會結出快樂的果實來，需要過程，暫時的快樂不是真的快樂。

【內文】

一、只顧自己不會快樂

（一）只顧自己不會快樂

- ◎只顧自己的人，不管擁有再多，都不會使自己更快樂。
- ◎聖經記載所羅門王登了國位之後，國家非常強盛，版圖比大衛王當年更大、他有非常高的智慧（王上四9,12-13,29-30,32-34）、嚐最豐富的美食（王上四22-23）、住最雄偉輝煌的皇宮（王上七1）、多國向他朝貢（王上四21）、財寶無數（王上十14）、妻妾成群（王上十一3）！但他在傳道書中說：「虛空的虛空、虛空的虛空，凡事都是虛空。」「萬事令人厭煩（或譯：萬物滿有困乏），人不能說盡。眼看，看不飽；耳聽，聽不足。已有的事後必再有；已行的事後必再行。日光之下並無新事。」（傳一1-2,8-9）

你不可能藉著得著、消費、操練靈魂品行，獲得快樂

- ◎即使我們擁有縱合了世人所羨慕的一切優點於一身，仍不會快樂。我們羨慕別人身上有我們渴望擁有的，但有可能別人也正羨慕我們所擁有的。我們照著自己的期待，努力追求一切，成為集美好品質於一身的複合人，仍不會快樂。

（二）付出才會真快樂

- ◎藉著服事、付出、給予，才能叫我們真實的快樂。我們若只顧自己、花時間在自己身上，我們不會快樂。若問人「健康、快樂跟不自私、無私」之間，有什麼關係？有許多的研究報告發現，人快不快樂、健不健康跟自不自私有關係。在美國芝加哥大學做了一個研究報告，他們提出一個問題「你覺得最讓你有成就、有滿足感的工作是什麼？」他們得到的結果是最教人感到成就、滿足的工作是「照顧別人、教導別人、保護別人、實現創意」的工作。
- ◎英國也針對「無私的付出跟健康、快樂與否的關聯是什麼」，他們做了一個長達廿多年的研究，綜合了四十多個案子，做出一個結論：一個常常從事義務服務的人，比較少沮喪、心臟疾病較少、比較不會焦慮、服用藥物的習慣會減少、未婚先孕情況也會減少，即使青少年心不甘、情不願去做這些服務，效果是一樣的。持續去付出的人，內心比較有幸福感、比較快樂、身體也更健康、自尊心會提高、也活得比較長壽。
- ◎更多付出、給予與健康、快樂是有關係的。我們若常想到周圍人的需要、服事他們、幫助他們、

傳福音給他們，我們會更健康、快樂。一份臨床研究報告指出：常常有付出、幫助別人的人，免疫力會提高，較少生病。我們想祝福自己，最應該做的事就是，不要把注意力只放在自己身上。無私、不自私才能給我們帶來健康跟快樂。

二、不自私會使我更快樂

● 為什麼倒空自己，反而使我更快樂

- ◎因為這是神的設計。神起初創造我們的心意是喜歡付出、給予、願意幫助人、照顧人的，聖經常提醒：要彼此相顧。但人墮落犯罪後，天然人不喜歡如此，自私不用學習，人從小就是自私的。我們想要快樂，就必須捨去敗壞、老我的天性，不再過自私生活，才會快樂。
- ◎保羅在加拉太書中提到兩條生活的態度：
一是只顧自己但不快樂的道路；另外一條是顧別人，但得到快樂的道路。

（一）順從肉體的道路

- ◎加拉太書五19-21「情慾的事都是顯而易見的，就如姦淫、污穢、邪蕩、拜偶像、邪術、仇恨、爭競、忌恨、惱怒、結黨、紛爭、異端、嫉妒（有古卷在此有：兇殺二字）、醉酒、荒宴等類。我從前告訴你們，現在又告訴你們，行這樣事的人必不能承受神的國。」我們若隨著自己的意思，照著自己敗壞的本相去做，自己並不會快樂，而且會讓人痛苦，別人會因著我們的自私自利付代價、受傷害。隨從肉體的行為，不會因此滿足，慾望會再加深，一旦得不到滿足，就更沮喪、更不快樂。

（二）順從聖靈的道路

- ◎保羅說，能得到快樂的路是順從聖靈的路。這是在乎神、也在乎別人的路。加拉太書五22-23「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。」當我們願意為別人而活，就結出聖靈的果子來。這是神要我們活出的生命，這樣才能得著真實的快樂與滿足。我們生活環境若充滿聖靈果子，人在其中就會感到快樂與滿足。這樣的社會，就可以不需要律法，因律法不是為義人設立的（提前一9）。
- ◎一個家如果充滿聖靈的果子就會快樂、一個社會如果充滿聖靈的果子就會和諧、一個國家如果充滿聖靈的果子就會強盛。我們越無私就會越快樂。

結論

付出是快樂的秘訣

- ◎快樂是需要付出的，我們撒了快樂的種子、才能得快樂的果實。我們如果只是努力想為自己尋求各種滿足，是不會快樂的。因為生命的價值，在於我們有沒有付出。付出，使我們有價值！付出，使我們偉大。
- ◎我們如果要快樂，必須找著一個付出生命的方法，持續不斷的、固定的、有次序的付出你的時間、生命、金錢，最好的地方就是教會。
- ◎巴勒斯坦的鹽海，因鹽分過高，無法孕育生物，因此叫做「死海」，每天仍有河水注入湖泊，但它沒有出口，卻漸漸枯竭，越來越小；而北方的加利利海，卻是水產豐富、景色怡人的富庶之鄉，它接受來自黑門山的雪水，又流出注入死海，是個活水湖。我們如果只是得著、消費、操練，卻從不給予，我們就會像死海一樣，不會越豐富、不會越大、不會快樂、會越來越枯竭。

◎神把我們創造成一個給予的人，付出才會快樂。過去我們在敗壞的天性裡，但我們已重生得救，有神的生命在我們裡面，是一個新的生命，我們可以學習活出給予的生命。我們的神是給予的神，所以祂也如此創造我們，除非我們給予，否則我們不會快樂。繼續倒空自己、給予別人，我們就會快樂。

【小組討論與分享】

1. 給予是快樂的秘訣，請分享你過往是否曾因為付出關懷行動、給予人幫助，而感到開心滿足的例子？
2. 全組請用便條貼寫下，自己（或服事的人）不快樂原因有哪些（一個原因寫一張），然後全組再一起歸納分析，討論我們的痛苦大多源自哪些自私行為或心態？
3. 生活中，我們還可以做哪些關懷或付出行動？一起想想一些具體的行動，我們可以怎麼實踐？
4. 付出關懷行動會有哪些阻礙？請討論這些阻礙如何化解？
5. 今天的信息，哪一點你最有感受、收穫？為什麼呢？

【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. 求主幫助我們活出樂於付出、給予的生命，讓我們不再只為自己活、單顧自己的事，求主幫助我們也能彼此相顧、互相擔當重擔，學習活出屬神的生命。
3. 求主的愛再次焚燒我們冷漠的心，讓我們不受不法的事增多而使我們愛心漸冷、不願付出。求主幫助我們的不足與軟弱，加添聖靈的能力和神的愛在我們身上，使我們喜歡幫助人、樂意付出。
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。