

箴言

第三課：喜樂平安的心

1.引言

凡人都希望可以活得開心快樂，不少人認為際遇會影響我們的心境，又有人會認為樂天知命是天生的，還有人認為可以靠個人的訓練而得，我們屬神的人又如何尋求喜樂平安的心呢？

2.喜樂憂愁的內在性

箴14:10心中的苦楚，自己知道；心裡的喜樂，外人無干。

箴14:13人在喜笑中，心也憂愁；快樂至極，就生愁苦。

例：

哈拿心裡愁苦，就痛痛哭泣，祈禱耶和華，哈拿在耶和華面前不住地祈禱，以利定睛看她的嘴。原來哈拿心中默禱，只動嘴唇，不出聲音，因此以利以為她喝醉了。(撒上1:10-13)

3.喜樂的重要性

3.1.影響我們的靈

箴15:13 心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。

箴18:14 人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？

3.喜樂的重要性

3.2.影響我們的魂

箴15:15 困苦人的日子都是愁苦；心中歡暢的，常享豐筵。

3.3.影響我們的身

箴17:22 喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。

箴 14:30 心中安靜、是肉體的生命，嫉妒是骨中的朽爛。

A heart at peace gives life to the body, but envy rots the bones.

4. 世人以己為中心的尋樂得安方法

4.1. 放縱尋樂

傳11:9 少年人哪，你在幼年時當快樂。在幼年的日子，使你的心歡暢，行你心所願行的，看你眼所愛看的；卻要知道，為這一切的事，神必審問你。

例：嘗試、放縱、沉溺

4.世人以己為中心的尋樂得安方法

4.2.心理治療

西2:8 你們要謹慎，恐怕有人用他的理學和虛空的妄言，不照著基督，乃照人間的遺傳和世上的小學，就把你們擄去。

例：本教會不贊同本堂的肢體追求靜觀

靜觀是指有意識地、不加批判地、留心當下此刻而升起的覺察力。

雖然靜觀的哲理與技巧源自佛法，但它的本質是關乎生活的智慧，是一種有系統的自我認識及培育生活智慧的過程，適合任何宗教背景的人士修習。

4.世人以己為中心的尋樂得安方法

4.2.心理治療(續)

以己為中心的思想訓練，並不以神及祂話語為中心

例如：

- 身體掃描、靜觀伸展、靜坐、靜觀步行.....
- 培養對自己的信任，信任自己的感覺和能力。
- 靜觀的目標就是做回自己，過程中抱著無求的態度，不要強求得到想要的東西或達到某種狀態。

4.世人以己為中心的尋樂得安方法

小心以為人為中心的追求方法：

主耶和華以色列的聖者曾如此說：“你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩。你們竟自不肯。你們卻說：‘不然，我們要騎馬奔走。’所以你們必然奔走。又說：‘我們要騎飛快的牲口。’所以追趕你們的也必飛快。一人叱喝，必令千人逃跑；五人叱喝，你們都必逃跑。以致剩下的，好像山頂的旗杆，岡上的大旗。”耶和華必然等候，要施恩給你們；必然興起，好憐憫你們。因為耶和華是公平的神，凡等候祂的都是有福的！(賽30:15-18)

5. 以何為樂、以何為安

5.1.以神的心意為樂

箴10:23愚妄人以行惡為戲耍；明哲人卻以智慧為樂。

箴15:21無知的人以愚妄為樂；聰明的人按正直而行。

箴24:17你仇敵跌倒，你不要歡喜；他傾倒，你心不要快樂

5.2.倚靠神而得的平安

箴18:10耶和華的名是堅固台，義人奔入，便得安穩。

箴29:25懼怕人的，陷入網羅；惟有倚靠耶和華的，必得安穩。

箴13:12所盼望的遲延未得，令人心憂；所願意的臨到，卻是生命樹。

例：哈拿心裡愁苦，就痛痛哭泣，祈禱耶和華，許願說：“萬軍之耶和華啊，你若垂顧婢女的苦情，眷念不忘婢女，賜我一個兒子，我必使他終身歸與耶和華，不用剃頭刀剃他的頭。”（後頁續）

5.2.倚靠神而得的平安

(續) 哈拿在耶和華面前不住地祈禱，以利定睛看她的嘴。原來哈拿心中默禱，只動嘴唇，不出聲音，因此以利以為她喝醉了。以利對她說：“你要醉到幾時呢？你不應該喝酒。”哈拿回答說：“主啊，不是這樣，我是心裡愁苦的婦人，清酒濃酒都沒有喝，但在耶和華面前傾心吐意。不要將婢女看作不正經的女子。我因被人激動，愁苦太多，所以祈求到如今。” (撒1:10-16)

5.3.聽命而常樂

詩119:47我要在你的命令中自樂，這命令素來是我所愛的。

箴1:33惟有聽從我的，必安然居住，得享安靜，不怕災禍。

箴12:25 人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂。

箴15:30 眼有光，使心喜樂；好信息，使骨滋潤。

例：以利說：“你可以平平安安地回去，願以色列的神
允准你向他所求的！”哈拿說：“願婢女在你眼前蒙恩。”

於是婦人走去吃飯，面上再不帶愁容了。(撒)上1:17-18

5.4.相信福樂由神，人無可誇

箴10:22 耶和華所賜的福，使人富足，並不加上憂慮。

箴 2:6 因為耶和華賜人智慧，知識和聰明、都由祂口而出
例：

我祈求為要得這孩子，耶和華已將我所求的賜給我了。所以
我將這孩子歸與耶和華，使他終身歸與耶和華。”於是
在那裡敬拜耶和華。（後頁續）

5.4.相信福樂由神，人無可誇

哈拿禱告說、我的心因耶和華快樂，我的角因耶和華高舉，
我的口向仇敵張開，我因耶和華的救恩歡欣。只有耶和華
為聖，除他以外沒有可比的，也沒有磐石像我們的神。人
不要誇口說驕傲的話，也不要出狂妄的言語，因耶和華是
大有知識的神，人的行為被他衡量。(撒上1:27-28)

- 哈拿是因得子喜樂？或是因神喜樂？
- 經歷人生的甜酸苦辣而認識神、經歷神，由此而得的喜樂是寶貴的

6.誰得喜樂平安

6.1. 敬畏神的人

箴 19:23 敬畏耶和華的、得著生命，他必恆久知足、不遭禍患。

箴 22:4 敬畏耶和華心存謙卑、就得富有、尊榮、生命為賞賜

耶和華使人死，也使人活；使人下陰間，也使人往上升。祂使人貧窮，也使人富足；使人卑微，也使人高貴。祂從灰塵裡抬舉貧寒人，從糞堆中提拔窮乏人；使他們與王子同坐，得著榮耀的座位。地的柱子屬於耶和華，祂將世界立在其上。祂必保護聖民的腳步；使惡人在黑暗中寂然不動。人都不能靠力量得勝。(撒 上 2:6-8)

6.2.行義的人

箴10:28 義人的盼望必得喜樂；惡人的指望必致滅沒。

箴12:20 圖謀惡事的，心存詭詐；勸人和睦的，便得喜樂。

箴21:15 秉公行義，使義人喜樂，使作孽的人敗壞。

箴29:6 惡人犯罪，自陷網羅，惟獨義人，歡呼喜樂。

6.3.不輕易發怒的人

箴 16:32 不輕易發怒的、勝過勇士，治服己心的、強如取城。

箴 19:11 人有見識、就不輕易發怒，寬恕人的過失、便是自己的榮耀。

6.4.見所關心者長進的人（不為己喜）

箴23:15 我兒，你心若存智慧，我的心也甚歡喜；

箴23:16 你的嘴若說正直話，我的心腸也必快樂。

箴23:24 義人的父親，必大得快樂；人生智慧的兒子，必因他歡喜。

箴23:25 你要使父母歡喜，使生你的快樂。

6.4.見所關心者長進的人（不為己喜）

箴27:11 我兒，你要作智慧人，好叫我的心歡喜，使我可以回答那譏誚我的人。

箴29:3 愛慕智慧的，使父親喜樂；與妓女結交的，卻浪費錢財。

箴29:17 管教你的兒子，他就使你得安息，也必使你心裡喜樂

約三1:4 我聽見我的兒女們按真理而行，我的喜樂就沒有比這個大的。

7.總結

箴 4:23 你要保守你心、勝過保守一切，〔或作你要切切保守你心〕因為一生的果效、是由心發出。