

喜樂與感恩

帖前5:16-18

黃小石

經文 - 主的命令

- 帖前1:16 要常常喜樂，
- 帖前1:17 不住的禱告，
- 帖前1:18 凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。

福音是大喜的信息

天使報佳音：大喜的信息

耶穌所行第一個神蹟：

迦拿婚禮將水變酒－更好的歡慶

喜樂是聖靈的果子

追尋喜樂是基本人權

《獨立宣言前言》我們以下述真理是不證自明的：即所有的人都被造平等，造物者並賦予他們若干不可剝奪的權利，其中包括生命、自由和追求幸福的權利。

We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness.

喜樂－生命的追尋

所有的人都追求幸福，沒有例外...
這是每個人每一次行動的動機－巴斯卡

Pascal

All men seek happiness, without exception...
This is the motive of every action of every man

喜樂是生命最基本的追求

- 喜樂是人自古以來什麼是「好」與「善」的定義
- 追求喜樂（幸福）是美國憲法中基本人權；新約中有福（blessed~makarios）也是「喜樂」的意思
- 「要常常喜樂」：奇特的命令（好像我們不要喜樂）
- 耶穌第一個神蹟：迦拿的婚禮宴席將水變酒
- 其實大部份人大部份時間並不喜樂；雖然想要喜樂，就是喜樂不起來－「我真是苦啊！」怎麼才能喜樂？

喜樂之靈，心中的稀客

Invocation by Shelley

Rarely, rarely, comest thou,

Spirit of delight ·····

Thou art love and life! Oh come,

Make once more my heart thy home

喜樂之靈，心中的稀客

雪萊的祈禱

稀有，稀有，你很少降臨，
歡樂的靈魂……

你是愛與生命！哦，請來，
再次使我的心成為你的家園。

ChatGPT譯

追尋快樂的人不快樂

- 傳2:1 我心裡說：來吧，我以喜樂試試你，你好享福！
誰知，這也是虛空
- Can seeking happiness make people unhappy? Mauss, I. B. :
Emotion, Vol 11(4) 2011, 807 – 815
- Wanting to be happy can make people lonely. Mauss, I. B. :
Emotion Vol 12(5), 2012, 908-912

所羅門王的空虛

凡我眼所求的、我沒有留下不給他的。

我心所樂的、我沒有禁止不享受的…

誰知都是虛空、都是捕風

夏天的冰棒



真實的喜樂源於感恩

- 若你得著你以為你應該得的，那是你自己努力的成果；得著了也不值得太高興，更不需要感恩；若得不著，反而懊惱 – 真實的感恩帶來深度的喜樂
- G.K. Chesterton: 感恩能生發人所能感受得到的最地道的喜悅
- Haecker: 不曾被感恩所觸動過的喜悅是有問題的

感恩與喜樂同義辭

- 感恩、感謝～常用 eucharisteo – 但有時也用 charis：
林後9:15 感謝神，因祂有說不盡的恩賜；charis～喜樂
- 徒24:27 腓力斯要討猶太人的喜歡（charis），就留保羅在監裡；林後8:16 多謝神（charis），感動提多的心…
- 林前10:30 我若謝恩（charis）而吃，為什麼因我謝恩（eucharisteo）的物被人毀謗呢？（所以「感謝」也是「喜樂」的意思）

心理學研究 – 感恩會帶來喜樂

- 根據近二十年心理學研究，感恩總是與更多的喜樂有關
- 據研究，每天記下可感恩的事，30天後「喜樂指數」大增
R A Emmons, UC Davis, M. McCullough, U of Miami
- 寫感恩的信給別人，自己喜樂大增（喜樂延續幾個星期）
- Martin Seligman, U Penn ([Harvard Health Publishing](#))
- Joel Wong and Joshua Brown (Indiana U) fNMR 核磁共振測試：感恩的思念能影響大腦內側前額葉皮層結構 (medial prefrontal cortex)

感恩喜樂的因果關係

- UC Davis 埃蒙斯 (Robert Emmons) 教授經過15年的研究，發現感恩是打開喜樂之門的鑰匙

心理學學術報告

- **Counting Blessings:** *An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*, by Robert Emmons & Michael McCullough, *Journal of Personality and Social Psychology* (2003),
- **Thanks:** How Practicing Gratitude Can Make You Happier by Robert Emmons, Houghton Mifflin (2007)
- **Gratitude Works!** A 21-Day Program for Creating Emotional Prosperity by Robert Emmons (2013)

感恩的反義詞 – 怨言

- 民11:1 眾百姓發怨言，他們的惡語達到耶和華的耳中。耶和華聽見了就怒氣發作，使火在他們中間焚燒…
- 民14:27 這惡會眾向我發怨言，我忍耐他們要到幾時呢？以色列人向我所發的怨言，我都聽見了
- 林前10:10 你們也不要發怨言，像他們有發怨言的，就被滅命的所滅。

主是滿有恩典的神

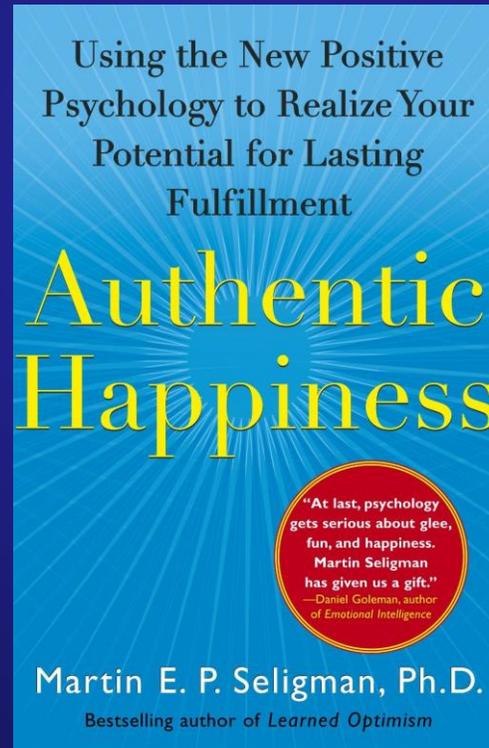
- 雅1:17 各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的；在祂並沒有改變，也沒有轉動的影兒。
- 感恩或發怨言 – 致終是向主發的
- 彼前4:9 你們要互相款待，不發怨言

為何不感恩？

- 根據康奈爾心理學家Gilovich教授的研究，人常只記得他生命中不順利的事情：
- 屋漏偏逢連夜雨，船遲又遇打頭風
- *The headwinds/tailwinds asymmetry: An availability bias in assessments of barriers and blessings: by S. Davidai, T. Gilovich 2016 Dec; 111(6): 835-851. J Pers Soc Psychol.*

數算恩典

THREE BLESSINGS EXERCISE



主是滿有恩典的神

- 雅1:17 各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的；在祂並沒有改變，也沒有轉動的影兒。
- 感恩或發怨言 – 致終是向主發的
- 彼前4:9 你們要互相款待，不發怨言

凡事感恩 – 馬太亨利被搶劫例子

- 馬太亨利 是英國清教徒時代(17-18世紀) 的一位牧師並著名的解經家 《馬太亨利聖經注釋》 被劫後感恩
- 第一，我以前從未被搶劫過；
- 第二，雖然他拿了我的錢包，但他沒有要我的命；
- 第三，他雖然拿走了我身上所有的東西，但並不多；
- 第四，因為是他搶我，不是我搶他

喜樂之道

- 喜樂之道：腓3:1, 腓4:4 你們要靠主常常喜樂
- 靠主～原文是「在主裡」的意思
- 耶穌教門徒禱告而有喜樂：約16:24 如今你們求，就必得著，叫你們的喜樂可以滿足。
- 我們在「不住的禱告」裡，就能藉著「凡事謝恩」進入「常常喜樂」

禱告與感恩

- 西4:2 你們要恆切禱告，在此警醒感恩
- Continue praying and keep alert. And when you pray, always thank God (ICB) 當你禱告的時候總要感謝神
- 詩103:2 我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠！（在苦難中容易忘記主的恩惠）

- 不僅為已經發生的事感恩（為我們的所為）
- 為我們的所是感恩
- 更為神為我們預備的將來感恩：我們的將來定義我們

你是一樹樹的花開，是燕
在樑間呢喃，你是愛、是暖
是希望，你是人間的四月天 - 林徽因





恩典的歲月

- 我們現在所正在經歷的，無論是艱難還是順利，都是將來可以感恩的緣由
- 詩65:11 祢以恩典為年歲的冠冕；祢的路徑都滴下脂油。
回顧我們一生的歲月，都是恩典的歲月，為要引領我們進入更深的恩典，就是那極重無比永遠的榮耀。

雨果 Les Misérables

生命最大的幸福，
就是深切知道我們是個被愛的人

The greatest happiness of life
is the conviction that we are loved

我名叫黃小石

我們被我們的將來所定義

- 彼前1:3, 8 願頌讚歸與我們主耶穌基督的父神！他曾照自己的大憐憫，藉耶穌基督從死裡復活，重生了我們，叫我們有活潑的盼望…你們雖然沒有見過他，卻是愛他；如今雖不得看見，卻因信他就有說不出來、滿有榮光的大喜樂

Karl Barth

- 喜樂是感恩最單純的型態…感恩打開生命的豐盈，將我們所擁有的轉化為足夠，甚至更多 – 巴特
- Joy is the simplest form of gratitude…Gratitude unlocks the fullness of life, turning what we have into enough, and more – Karl Barth (ChatGPT)

保羅的感恩

- 林前15:10 我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的（他為他的**所是**感謝神） But by the grace of God I am **what I am**
- 提前1:12 我感謝那給我力量的我們主基督耶穌，因祂以我有忠心，派我服事祂（為他的**所為**感謝神）
- 提後4:8 從此以後，有公義的冠冕為我存留，就是按著公義審判的主到了那日要賜給我的（為他**將來**感謝神）
- 腓4:10 我靠主（～在主裡）大大的喜樂

耶和華是我的喜樂

在你面前有滿足的喜樂

在你右手中有永遠的福樂

— 詩篇16:11

喜樂不在乎什麼，而是在乎誰

- 雖然無花果樹不發旺、葡萄樹不結果、橄欖樹也不效力、田地不出糧食、圈中絕了羊、棚內也沒有牛。然而我要因耶和華歡欣、因救我的神喜樂。哈巴谷書3:17,18

人們需要主

- 世人都在尋找喜樂，我們致終都在尋找神