

## 《空中辅导》为丈夫祷告

### 第 8 讲：喜乐的心

各位亲爱的妻子们，你们上一次开怀大笑是什么时候呢？你的丈夫呢？

有没有想过笑也要学习和练习呢？竟然有人开办训练班教人大笑，也有人建立“爱笑俱乐部”，成员们固定每个星期有一天聚在一起大笑，召集人说：“笑可以增加我们的免疫力，活化我们的细胞，让我们得到真正的健康。”也有研究表明，笑可以减压和抵抗抑郁。这样看来，圣经说：“喜乐的心乃是良药；”是很真实的。

可能你会说：“我和丈夫每天遇到不高兴的事情很多，有时候实在是笑不出来……”是的，或许你们会觉得生活烦闷、面对工作提不起劲来，又累积着各种的压力；而且人生不如意事十常八九，现实生活中无可避免地会经历失败、冲击和痛苦；高兴快乐的时间似乎不多。或许因为这样，我们都会通过不同的方法，希望可以在生活中提升快乐指数。例如：吃喝玩乐、逛街购物、外出旅游、或者与好友聚餐、谈天说地，这些都可以帮助我们放松心情，带给我们快乐，都是很好的事情；但随着时间过去，快乐也会过去，并不能让我们的心里得着满足。万一沉迷酒精、赌博和放纵情欲，带来的将会是更大的心灵空虚和困扰。

今天我们就为丈夫有一个喜乐的心来祷告。“喜乐”和“快乐”虽然只差一个字，但意思却有很大的差别。

快乐是一种心情，受环境影响、靠的是外在的东西、所以是短暂的，有了以后还想再有。喜乐是一种心态，并不受环境影响；是内在生命的东西；所以能持续长久、令人满足。

有人这样说：“获得快乐是通过发生的事情，而拥有喜乐的心是因为有神。”

所以我们在新约圣经可以看到，使徒保罗虽然身处在患难中，仍然能够喜乐，他一再告诉腓立比教会的弟兄姐妹：“要靠主喜乐”、“要靠主常常喜乐”，还说：“我靠主大大地喜乐”。这会是一种自我安慰吗？不是的。圣经从旧约到新约有超过一百五十个地方谈到喜乐，谈的不是一种舒缓不高兴情绪的方法，而是一种生命的态度，在人生不同的处境当中，或是顺境，或是逆境，也活在当下，享受生命，带着从心发出的喜悦心情来过日子。

在传道书 11:8 也是这样说：“人活多年，就当快乐多年；然而也当想到黑暗的日子，因为这日子必多，所要来的都是虚空。”传道书的作者并没有回避人生会有困难和不如意的日子，但他告诉我们，人能够吃劳碌所得、在劳碌中享福和喜乐，是神的恩赐。所以神并不想我们只是役役营营地生活，祂也希望我们享受祂的恩典，好好过日子，欣赏人生的美好。

作者更认为神就是喜乐的源头，我们只要与神同行，无论吃喝、工作或行善都可以享受其中；而且不是孤单一人，是与所爱的人一同享受，正如传道书 9:9 说：“当同你所爱的妻，快活度日，因为那是你生前在日光之下劳碌的事上所得的分。”当然，所爱的人也包括我们的家人、儿女、父母和朋友。

亲爱的妻子们，你希望你和丈夫带着更大的喜乐去享受神的恩赐吗？

最后想与你分享两个喜乐生活的小秘诀：

首先是少忧虑：忧虑不能解决问题，却会消耗你和丈夫身心灵的力量。在生活中常常操练将各样的事情交托给神，学习放下“控制一切”的想望，并知道神才可以掌管一切，你们可以：

1. 多享受工作或生活的过程，不要只计较结果。
2. 不要集中注视不知的未来。
3. 并尝试专心完成每一件事情和戒掉拖延的习惯。

将忧虑卸给顾念我们的神，心灵自然会轻省，也更能享受神的恩赐。

第二是多感恩：就是多数算主的恩典，并且对所拥有的感到知足，因为知足就能常乐。这样，我们不单不需要为到难以满足的欲念疲于奔命、心力交瘁；而且当我们献上感恩的时候，自然也会被神的恩典所激励，喜乐就会从心涌现。

让我们一起同心祷告：

亲爱的主：求你赐给丈夫和我一个满有喜乐的心，并带着感恩的心认定各样美善的恩赐和各异全备的赏赐都是从你而来，你是那一位爱我们和信实不变的神，无论我们在什么处境当中，都能靠着你，生命得着喜乐和力量去活在当下和享受你一切的恩赐。奉耶稣基督的名字祈求，阿们！