

讀書樂:

## 從聖經看如何活得更快樂

鄭炳釗著

快樂，是許多人追求的目標。但很少人真的快樂。

有人以為得快樂的途徑是縱慾，不限制自己的慾望，讓慾望得到滿足就快樂了。只是這種快樂，是不能持久的，反會帶來長久的痛苦。有人以為該制慾，不讓慾望隨意發展，會更容易得到滿足。這是說，先苦後甜，才是真快樂。有很多錢能夠買豪華的物件，享豐富的筵席，自然是快樂；為達到目的，偷竊或貪污，是得快樂的途徑。不過，到東窗事發，琅鐺入獄，就不快樂了。

我們常聽勸人信主的說：信耶穌，有喜樂，有平安。這樣，如果人不快樂，就把救恩介紹給他。但有一個問題：如果信主得救，還是不快樂，該怎麼作呢？

本書作者，有很特殊的資格：是執業律師，又是神學博士，修習過基督教輔導學，自然適合於寫這樣的書。個人認為律師而為神所用，是很理想的；教會歷史中，頗有神重用的人，是律師出身，如：加爾文，達祕，芬尼，司可福，信手拈來，就很可觀。律師的講話或寫書，通常會有條有理，不會信口開河，語無倫次。所以我抱著期望看這本書，結果，沒有失望，頗有所獲。

本書的結論，有一段很精警而自然的推理：

我們知道上帝給人很貴重的禮物，就是生命。祂給這禮物，讓我們快樂享受，而不是痛苦忍受。若我們在世的日子，悲多於樂，會否浪費了上帝給我們的禮物呢？祂會否因此難過，覺得我們太糟蹋了生命？我們應該緊記保羅的吩咐：“要常常喜樂... 因為這是上帝在基督耶穌裡向你們所定的旨意。”(帖前五:16-18)

這不是一般的苦行主義理論，那是矯揉造作，違情悖理。因為上帝既然是良善的，祂自然願意人快樂。這快樂，不是一時的快樂，而是恆久的喜樂。

作者說：如果誰立志不快樂，是比較簡單的，只要“放任自己消極的情緒”；只是立志快樂，是要有一番努力才行。又說：“最大的快樂不是我們有甚麼和我們作甚麼，而是我們是怎樣的：人的內涵比擁有的和其能力更重要。”(頁 6)

本書是從聖經看如何活的更快樂，但不是枯燥的說教，也不是純學術性的作品。著者旁徵博引，有很多真實的故事，有遠方的人，也有就在你身邊的人；有古時的人，也有現代的人；有的是叫人不快樂的，有的是在艱難中有喜樂。經過作者的編列，使讀者從而得到啟發。

不過，采證既多，其中包括的名人，有蕭伯納，羅素，馬克吐溫，和海明威等人。他們對人生的觀念不同，對“快樂”的定義，和達致快樂的途徑，也南轅北轍，常不能實行他們所倡言的；而且如海明威，以自殺作為結束生命的方式，顯然不足證明是快樂的結果。當然，我們不能完全以人廢言，但讀者可以深思明辨，從聖經標準尋索快樂的人生。

人生的目的是甚麼呢？

韋斯敏斯德小要理問答：“人的主要目的，就是榮耀神，永遠以祂為樂。”因此，本書開宗明義第一章，就是“以神為樂”。神是喜樂泉源。在神以外，沒有真正持久的快樂。

作者智慧的名言，值得思誦：“快樂是副產品，不是追求的目的；快樂不是目的地，而是旅程。”(頁 6)所以，尋樂不能得樂，主耶穌要我們“先求神的國和祂的義”，在生命的旅程中，能夠快樂的度過。

顯然的，本書不像市上流行的“如何”手冊一樣，應許讀者有簡易速成的快樂法。荷馬史詩中，奧德修的水手們，到了蓮國，只要吃下蓮子，就可以渾然忘憂，但也忘卻家鄉和生命的目標。那並不是福。

怎樣會快樂呢？

### 生命意義

作者解釋：基督徒生命的目標，就是完成上帝交給我們的使命。主耶穌在上十字架以前，能夠向天父禱告說：“我在地上已經榮耀你，你所託付我的事，我已成全了。”(約一七:4)這也是保羅信主後的人生方向，沒有違背那天上來的異象(徒二六:19)，按上帝交給他的使命，四處傳福音鼓勵人悔改信主。(頁 99,100)

### 積極樂觀

被囚在監獄的生活，總不會是理想的。但使徒保羅的監獄書信中，會出現這樣的話：“常常喜樂...一無掛慮”(頁 36)！“保羅提到面對苦難，也指出若從永恆那極重無比永遠的榮耀來看，就會以現在所受的只是至暫至輕。”

作者也提到另一個經過監獄生活的人，就是約瑟。“約瑟用不同的角度去看所受的苦，他把哥哥賣他到埃及，解作是上帝打發他先到該地。”(頁 121)有這樣的看法，不僅能夠安度苦難，而且到以後升高掌權的時候，也會不懷苦毒，不施報復。

樂觀是另一種觀點：看見將來，看見神，雖然在人不堪其苦的環境，仍然能夠不改其樂。

### 禱告交託

書中說到一位精神崩潰的宣教士(頁 40-42)，和一位傑出的醫生，學得交託的功課。“要休息，知道祂是上帝。”(詩四六:10)這不僅是信心的表現，也是謙卑的實際：承認自己不能控制一切，自己不負重擔，是快樂的要件之一。

#### 知足感恩

書中有一段特別有意義的話：

猶太教甚至鼓勵人，上洗手間後就頌讚：“上帝啊，你為全地的主，願你得稱頌，因為你按你無限的智慧為人造了各種出口。若一個出口應關閉時打開，或應打開時關閉，則人不可以生存。上帝啊，你真配受稱頌，你醫治人類，又為人行奇事。”這種凡事感恩的精神值得效法。(頁 173)

誠意想來，這樣的禱告，該不是笑談，而是美談。

作者建議：“我們應該履行保羅的教訓：凡事謝恩。不但在痛苦中數算上帝的恩典並獻是感謝，平時也要凡事感恩。”他還提倡：應該有自己的“感恩記錄簿”。(頁 173)會感恩的人，自然是快樂的人。

#### 愛你鄰舍

作者很會用比喻和故事寓道。他引幾個淺明的故事，講明愛鄰舍的道理，而且叫人及時實行：“最重要的時候，就是現在；最重要的人，就是在你面前的人；最重要的事，就是好好地待人。”(頁 79,80)

書中講到一件動人的事實：

一位老宣教士，在遠方的旅館中孤獨的逝世。侍役久不見他外出，開門進入房間，發現老人家已經去世，身旁留有一張字條，上面寫著六個英文字：“No Reserve, No Retreat, No Regret.”(沒有保留，沒有後退；沒有後悔。)”他一生盡力完成了上帝給的使命，把福音傳給人，所以沒有一點後悔，滿心快樂回天家。”(見頁 102)

看這老宣教士的情境：當他走盡生命歷程的時候，具備各種不快樂的條件，有憤世自恨的借口；孤單，遠在異鄉，而且衰老。是誰說過：老人很少快樂的。但他是例外。

老人不快樂的原因，是隨著歲月的增加，背負著加重的歉疚和悔恨。但這個老人，臨終的“三不”，正與使徒保羅的“三了”凱歌前後輝映：“那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。從此以後，有公義的冠冕為我存留。”(提後四:7,8)

這樣看來，無論甚麼人，無論在甚麼環境，如果他要，就能夠快樂。有古老的話說：有人可以愛，有事可以作，有將來的盼望，基本上就可以快樂的要素。(于中旻)

作者：于中旻  
©2025 James C. M. Yu

聖經網  
[aboutbible.net](http://aboutbible.net)