

竊奪喜樂 Seven Things 的七件事 That Steal Your Joy

拿走生命中攔阻你喜樂的障礙！

喬依絲·邁爾 著
by Joyce Meyer
劉如菁 譯





目錄

作者的話	1
引言：你可以天天都喜樂！	5
第1章 兩種選擇：做工或恩典？	11
第2章 竊奪喜樂的第一件事：靠肉體做工	21
第3章 保守喜樂的第一件事：隨從聖靈	35
第4章 竊奪喜樂的第二件事：宗教的律法主義	47
第5章 保守喜樂的第二件事：在基督裡得自由	59
第6章 竊奪喜樂的第三件事：把簡單的事情複雜化	71
第7章 保守喜樂的第三件事：作不複雜的人	77
第8章 竊奪喜樂的第四件事：過度推論評理	89
第9章 保守喜樂的第四件事：對神有信心	101
第10章 竊奪喜樂的第五件事：不合神心意的怒氣	115
第11章 保守喜樂的第五件事：快快饒恕	127
第12章 竊奪喜樂的第六件事：嫉妒	139
第13章 保守喜樂的第六件事：作個大大蒙福的人	145
第14章 竊奪喜樂的第七件事：不知足	159
第15章 保守喜樂的第七件事：知足	173



第16章	你可以過喜樂的人生	185
	保守喜樂的相關經文	187
	與主建立個人關係的禱告	193
	注釋	195

你可以天天都喜樂！

人生中有喜樂真是美妙。請注意我是說人生「中」有喜樂，而非人生「因」有喜樂真是美妙。我們可能希望看到環境有所改變，但沒有必要讓不愉快的事使我們整天愁眉苦臉。喜樂使我們比較能承受某些不太好的情況。

多年以來我都不覺得我的生命有什麼好喜樂的——即使成為基督徒以後也是如此，但是我想要以我的人生為樂，於是我求神幫助我改變。本書要與你分享我所學到如何天天喜樂的聖經真理，目的是開啓你的眼睛，明白喜樂的大能、如何獲得喜樂以及如何保持喜樂。

喜樂有很多種程度，從平靜的愉悅到極度的狂喜，這跟我們的期待（所想與所信）有很密切的關係。喜樂有一個意思是「因獲得或預期美好的事物而激起的熱情或情感」¹，換句話說，我們有多期待美好的事，就會有多喜樂。

喜樂也與力量緊密相關，許多人因為尋求世上的快樂，而非主的喜樂，所以沒有力量。

神的話說：「你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量」（尼希米記八章10節），主所賜的喜樂並不依賴外在環境而定。神的話教導我們何為救恩之樂（因身為基督徒

而快樂)²，也教導我們如何因祂的話語和祂的同在而滿有喜樂。

大衛的詩篇說：「祢必將生命的道路指示我。在祢面前有滿足的喜樂；在祢右手中有永遠的福樂」（詩篇十六篇11節），先知耶利米說：「祢的言語是我心中的歡喜快樂」（耶利米書十五章16節），使徒保羅告訴我們：「你們要靠主常常喜樂〔歡喜，靠主歡欣〕。我再說，你們要喜樂。」（腓立比書四章4節）

整本聖經從頭到尾都鼓勵我們要喜樂，箴言十七章22節告訴我們：「喜樂的心乃是良藥」，我想人如果多一點喜樂的話，可能就會較少生病。我相信喜樂不只是讓我們感覺舒服而已，更強化了我們的見證，使我們更加容光煥發，身體健康，生活品質也更好。

但這本書並非只講快樂、喜樂與健康，更關乎「力量」。主的喜樂就是我們的力量，使我們得勝——我們的仇敵撒但深知這點。

撒但是竊奪我們東西的老手，但牠看中的目標不是物質財產，而是我們的喜樂。牠無時無刻不想偷走我們的喜樂，因為牠知道，我們若失去喜樂，就會失去力量，然後牠就可以趁虛而入。所以牠最關注的就是我們的喜樂，牠想讓我們一再碰到灰心失望的事，使我們相信人生無非就是失望罷了。

過去我常對我的人生感到灰心氣餒，從前年輕時，我常板著臉，因我心靈屢次受傷害，對我來說，人生是痛苦、沒有喜樂且非常嚴肅的。我好像總是背負沉重的擔子，以致我必須

「學習」我可以享受人生，作個歡喜快樂、無憂無慮的人。

我花了多年才學到本書與你分享的內容，希望藉著讓你明白這些真理，有助於你喜樂日增，避免像我過去沒學會如何得著並保守喜樂之前，所過的那種惶惶不安的日子。

享受人生

讓魔鬼奪走我們的喜樂？大可不必。無論遭遇什麼事，都要盡力保持快樂，因為這樣我們才有力量去面對一切可能的遭遇。

常保快樂的方法之一，就是不要小題大作，該讓它過去的就讓它過去。例如，縱使某人真的傷了我們的心，但生氣會竊奪我們的喜樂，所以解決辦法就是盡快克服。

或許你會說：「可是他們那樣做是不對的！」

我們都會有做錯事情、冒犯別人的時候，這時我們需要的是什麼？需要別人一點憐憫。我們會希望被我們冒犯的人怎麼樣？放我們一馬。所以，想要怎麼收穫就要那麼栽。³

我們不但要放別人一馬，也要放自己一馬。我們需學習不要對別人和自己太嚴苛，為什麼？因為嚴厲與不饒恕都會奪走我們的喜樂。

要以你的人生為樂，我相信這是非常重要的，所以本書將與你分享竊奪喜樂的七件事，還有你要如何阻止「喜樂的盜賊」——即撒但，竊奪你的喜樂，我也想與你分享怎麼樣改變處理事情的方式（如果你在這方面需要幫助的話）；不然，每一次你改變心意，就又把喜樂拱手交給仇敵了。

你想要更快樂嗎？你想要天天盡情享受人生嗎？我想。我想要享受每一天的生活，我不想偶爾才得以享受，也不想只有當環境順利時才享受。即使碰到重大難題，我還是要享受人生。我想要一邊被神改變，一邊享受人生。我要在事奉持續成長的同時，享受人生。

像你一樣，我也想盡情享受人生——人生的每一部分、人生的每一天。而我發現到，若**不下定決心**，就沒辦法做到。

喜樂是你的決定

大衛的詩篇說：「這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜！」（詩篇一一八篇24節）我認為他是在宣告，而且不只為自己，也為每一個想要聽的人如此宣告。

擁有喜樂不是一種感覺，而是一個決定。我們可以宣告：「神已將這一天賜給我了，祂若已決定要讓我再多呼吸一天，那我就要享受這一天。」

耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛〔豐富到滿溢出來〕。」（約翰福音十章10節）

要享受耶穌為你而死所帶來的豐盛生命，全繫於你的一個決定，而不是看環境。決定自己在目前的處境中要快樂，並享受目前所擁有的人生，同時繼續向前邁進。⁴下定決心享受你的生命之旅。

一開始你可以大聲說：「我要享受我的人生。」好，接下來請你打從心底，真心誠意地說：「我要享受我的人

生！」

我鼓勵你每天早上醒來，甚至還沒起床前，就先大聲宣告：「我要享受這一天！我要把握這一天！我要掌握權柄勝過魔鬼，在牠這個盜賊要來偷走我的喜樂之前，先下手為強！我決心今天一整天都要保持喜樂！」你要天天如此宣告，直到這個念頭在你心中扎根，堅定不移。

我深盼你能享受豐盛的人生，希望盡我所能幫助你。本書第一章要比較兩種結果：靠肉體做工去得到自己想要的，和單單倚靠神的恩典、領受祂最美好的賞賜。

然後我要為你指出竊奪喜樂的七件事：靠肉體做工、律法主義、把簡單的事複雜化、過度推論評理、怒氣、嫉妒和不知足。我不但要告訴你這些事如何奪走神所賜的幸福快樂，也要讓你看到可以保守平安喜樂、避免魔鬼來竊奪的七件事。

在我還未學習這些來自神話語的原則、不懂得如何保守喜樂之前，總是讓魔鬼詭計得逞，無法享受人生。我求神讓本書中使人得自由的真理，不但阻止魔鬼奪走你的喜樂，更能提升你的喜樂到新的境界，結果是魔鬼輸了，你贏了。

兩種選擇：做工或恩典？

僅此一生，你有權享受人生。但有很多事使你不能享受人生，其中最主要的就是靠肉體做工，也就是想要用自己的力量去完成神的工作。

當人企圖去做只有神能做到的事，必會產生挫折感；而倚靠神去做只有祂能做到的事，則必有喜樂。因為「在人所不能的事，在神卻能」（路加福音十八章27節）。

耶穌說：「我的恩典〔我的恩惠、慈愛與憐憫〕夠你用的〔足以勝過任何危險，並使你能勇敢承擔患難困苦〕，因為我的能力是在人〔你〕的軟弱上顯得完全〔滿足且完整〕。」（哥林多後書十二章9節）

生命是神的賞賜，而且按祂的設計就是要我們靠「恩典」領受，我們卻試圖靠「做工」去達成，結果當然是充滿挫折感。神以祂的能力來滿足我們的需要，解決我們的問題，這就是恩典。¹

多年前我過著充滿挫折感、複雜且毫無喜樂的人生，後來才開始認真尋求神，想知道如何解決我沒有平安喜樂的問題。從前當我碰到問題或有需要時，總是自己想辦法解決，但從來沒有什麼好結果。神的道和我的親身經驗教導我，只有一個辦法可避免靠肉體做工導致的挫折感，那就是尋求神，倚靠

祂的幫助。

讓神幫助你

說到靠自己應付而不倚靠交託給神，恐怕是我們偶爾都會犯的錯。承認我們無力幫助自己並非軟弱的記號，而是真理。耶穌說：「離了我〔中斷了與耶穌之間的生命連結〕，你們就不能做什麼。」（約翰福音十五章5節）

你可能會感到挫折、掙扎、悶悶不樂，只因爲企圖解決你怎麼做都無濟於事的情況。你可能想要改變只有神才能改變的事，或許你碰到不想遭遇的狀況，設法要擺脫。大多數人遇到上述情形，都會擔心憂慮，然後努力做些什麼，結果把自己搞得疲憊不堪，才終於明白惟有神才能替你解決。

或許你很想要某樣東西，拼命努力要得到，卻怎樣也得不到，於是你充滿挫折感。若是這樣，你惟一可以做的就是停止自己的努力，並等候神。我鼓勵你在等候神幫你處理的同時，樂在其中吧。這或許很不容易，因爲需要耐心，但最後必得驚人的報酬。等候神就是尊崇祂，聖經說，尊重神的人，必蒙神尊重。²

交在神手中

比方說，你等不及想結婚，所以決定不等候神爲你締造天作之合，自己想辦法找對象。

如果你因爲心急而和一個並不適合你的人定下來，可就

犯了大錯；等候神為你牽線將會好得多。

比方說你已結了婚，心裡總是在想：我希望另一半改一改個性，我實在受不了。

你改變不了你的配偶，惟有神能。你若一直把事情抓在手裡，想靠自己解決，這樣神就不會動工；惟有當你倚靠祂時，祂才會動工。因此我建議你禱告，將你的憂慮卸給神，放手，倚靠神，然後去享受你的人生。

又比方你想要改變婚姻的某個情況、希望兒女改變，或者你想要更多錢，想換工作。每一個人生活中都會有一些希望能變得更好的事，渴望改變其實是人生的一部分。

你總是會有件事希望能有所改變，因此你若想要人生常樂，遲早都得學習不再靠自己努力去改變事情。

我曾一次又一次設法改變我的丈夫、子女和我自己，不過每一次都失敗。尤其在設法改變自己這件事上，我做的努力恐怕無人能及。

其實你根本不能真正改變自己，只能告訴神你想要改變，並且願意改變。你只能藉著禱告，天天向神敞開自己，其餘的都交給神。

你可以如此禱告求神幫助：

主啊，求祢在我裡面做工，改變我。我知道我自己做不來，我知道我無法改變自己，那不是我能做得到的。但主啊，我想要讓祢來改變我，因為我相信這件事惟有祢做得好。

使徒保羅在腓立比書四章4節告訴我們： 「要常常喜樂，我再說要喜樂！」

「整本聖經從頭到尾都鼓勵我們要喜樂。我相信喜樂不只是讓我們感覺舒服而已，它會強化我們的見證，使我們光采煥發、身體健康，生活品質也更提高。但這本書並非只講快樂、喜樂與健康，它更提到關乎「力量」的事。主的喜樂就是我們的力量，使我們能夠得勝！……」

「我花了多年才學到我在本書中與你分享的內容，希望藉著讓你明白這些真理，能幫助你喜樂日增，避免像過去尚未學會如何得著並保持喜樂之前，過著那種混亂不安的日子。」

【作者介紹】



喬依絲·邁爾從一九七六年開始教導聖經，並於一九八〇年投入全職服事。她著有約五十本激勵人心的好書，包括暢銷書《心思的戰場》、《如何管理你的情緒》、《拒絕的根》（以上皆由以琳書房出版）等。她也發行了數千卷教導錄音帶，並擁有完整的影音圖書館。她主講的廣播與電視節目「享受生命的每一天」（Enjoying Everyday Life），在許多國家皆可收聽或收看；此外，她也經常應邀到世界各地主領聚會。喬依絲及其夫婿戴夫（Dave）育有四名子女（皆已成年），目前定居在密蘇里州的聖路易市。

