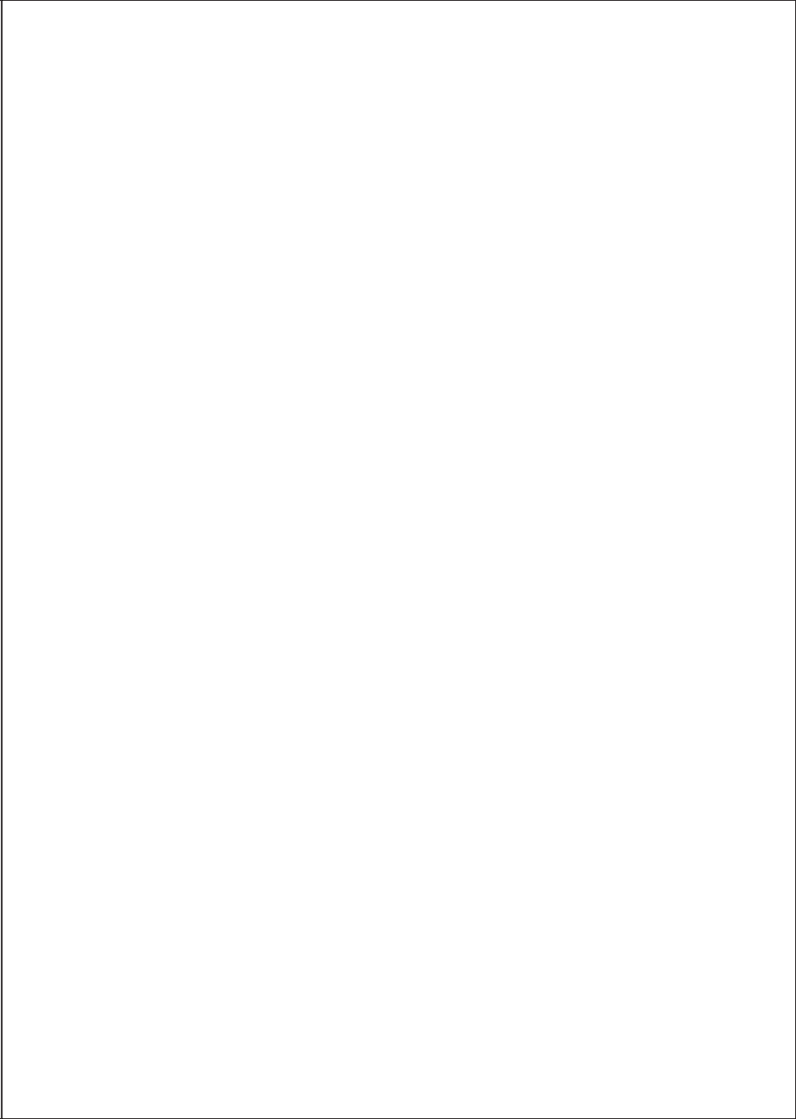




無窮 生命力

抗疫·加力

李卓民牧師 李黃慧恂師母 合著



前言

最近，新冠狀病毒在全球快速散播，人人自危。疫症導致市道蕭條，不光是生意受損，民生亦受到影響，此時此刻，社會各階層都憂心忡忡。我們應該如何自處以致心靈免陷入鬱結和絕望呢？又如何困境中看到出路？

公義樹於這充滿不安的日子，獻上這小冊子，讓經歷逆境的過來人說話，為你打氣。

本冊子內容擷取自公義樹出版之《無窮生命力》，有關應對逆境得力的七大秘訣，及喜樂人生的篇章。作者李卓民牧師夫婦，為前甘泉航空創辦人，在 2008 年曾身陷絕境，公司被迫結業和清盤，經歷了一生最大的挫敗和打擊，也蒙受了前所未有的龐大損失。但就在那灰心失意之時，卻在聖經中尋獲戰勝逆境的秘訣，體驗到患難帶來的磨練與造就，得著鼓勵，以上主為靠。

願以此冊子為奮勇抗逆的生命加力，作隨時的安慰。

無窮生命力 — 抗逆·加力

作者 李卓民 李黃慧恂

策劃及審訂 龔邱華珍

文稿編輯 bluepot lai

設計及製作 Carrot Design Limited

承印 志德印刷有限公司

出版 公義樹有限公司

地址 香港德輔道中156-164號通用商業大廈一樓101-102室

電話 +852 2851 0101

圖文傳真 +852 2851 0080

電郵 info@theoaksnet.org

網址 <http://www.theoaksnet.org>

Facebook <https://www.facebook.com/theoaks2000/>

版權所有 © 2020 公義樹有限公司

2020年3月初版

請尊重知識產權，切勿翻印本書圖文

本書之聖經經文主要引自《聖經 — 新標點和合本（上帝版）》，版權為香港聖經公會所有，承蒙允許使用。

其餘於文內特別標註者包括下列實體及網上版聖經：

1. 《聖經新譯本》版權為環球聖經公會（Worldwide Bible Society）所有。
書中經文引用取自環球聖經公會網站：<http://www.wwbible.org/> 新譯本
2. 《聖經當代譯本修訂版》版權為國際聖經協會（The International Bible Society biblica）所有。書中經文引用取自網站 <https://www.bible.com/zh-TW/versions/1392-ccb>
3. 《新譯簡明聖經》版權為凸桑中文聖經協會所有。書中經文引用取自凸桑中文聖經協會網站：<http://tucsonchinesebible.org/>
4. Chinese Easy-to-Read Version（ERV-ZH 漢語）版權為 World Bible Translation Center 所有。書中經文引用取自網站 Bible Gateway：<https://www.biblegateway.com/versions/Chinese-Bible-Easy-to-Read-Version-ERV-ZH/>

* 本書內容擷取自公義樹出版之《無窮生命力》

目錄

前言	1
一 逆境求勝的「無窮生命力」	4
保羅——抗逆人生	4
身陷逆境，似乎要死	5
得力秘訣一：不靠自己，只靠叫死人復活的上帝	6
得力秘訣二：接受父上帝所賜的各樣安慰	8
得力秘訣三：弟兄姊妹的禱告、幫助與安慰	11
得力秘訣四：饒恕犯錯和得罪我們的人	12
得力秘訣五：聖靈的工作	14
得力秘訣六：多種的多收	16
得力秘訣七：承認和交出軟弱	18
二 喜樂的福氣	21
靠主常喜樂	21
喜樂方程式	23
公義樹簡介	30
《無窮生命力》簡介	31

一 逆境求勝的「無窮生命力」

保羅 — 抗逆人生

聖經中的使徒保羅 — 上帝的忠僕，以織帳篷維生，歷盡逆境與險境，有 54 次之多，身心受盡煎熬，以為他倒下了，卻原來「打不死」，而且充滿信心，喜樂高歌。得勝的秘訣，正是「無窮生命力」。

保羅的人生可說得上是傳奇：

- 曾經是基督徒的「頭號敵人」，逮捕和殺害了無數的基督徒
- 有一次，在前往殺害基督徒的路途上，奇妙的遇上主耶穌，成為基督信徒
- 被上帝呼召，傳揚上帝的道
- 在中東和歐洲建立了十多間基督的教會
- 新約聖經十三卷書信的作者
- 經歷人生的高低順逆，順境時收入可觀，施贈給鄰舍；潦倒時三餐不繼，飢寒交迫

保羅一方面傳道，一方面營商，盡量自供自給。生意順利時，保羅賺到很多的錢，不但可以給予同工豐厚的薪水，還能照顧和支持身邊人一切所需。可是，生意也有觸礁的

時候，而且傳道事工不時遭受猛烈抨擊和迫害，身體也會軟弱和患病，感到壓力重重。

身陷逆境，似乎要死

保羅身經的逆境，包括身體的頑疾，又飢又渴，多次缺糧，赤身挨冷……曾被監禁，失去自由足有五年之久；受到「過量的鞭打」，又被同族人、外族人，以及教會的假兄弟陷害……在城內城外都遇上生命危險；也曾遭遇沉船三次，在深海裏日夜漂流，甚至被當成死屍拖到城外埋葬。

保羅活像今天的中小企老闆，很多時候廢寢忘餐，一盤生意艱苦經營，還肩負牧養多個教會的責任。保羅雖然投放了很多時間去栽培弟兄姊妹，信徒卻不長進，讓他憂心忡忡。

保羅做傳道的工作許多時候四面受敵，遭受逼迫；在自己的教會，他的愛心被誤解和扭曲。保羅艱辛經營帳篷業務，竭力自供自給，並許多時供應弟兄姊妹生活所需，但卻被人誣讟，說他是詭詐，佔人便宜，甚至說他的外貌惹人討厭。

今天的信徒很尊崇保羅，絕對不能想像新約聖經中沒有保羅的書信，但是當時的人卻說他的書信「又沉重又利害」（哥林多後書十10），是「威嚇」人們的（哥林多後書十9），更說他「言語粗俗」。而最大的侮辱莫過於，保羅被上帝呼召，放下一切名利去跟從耶穌，但人們卻說他不是耶穌的使徒。

保羅集危難艱困於一身，實在非常人能夠承受，足以把他打垮。但是，保羅在上帝裏經歷「無窮生命力」，心境卻感到喜樂與滿足：

「似乎要死，卻是活着的；似乎受責罰，卻是不致喪命的；似乎憂愁，卻是常常快樂的；似乎貧窮，卻是叫許多人富足的；似乎一無所有，卻是樣樣都有的。」（哥林多後書六 9-10）

保羅如何在極大的危機、痛苦和喪氣的時刻支取上帝「無窮生命力」？讓我們從哥林多後書來探討當中七大得力的秘訣。

得力秘訣一：不靠自己，只靠叫死人復活的上帝

保羅的第一個秘訣，就是不靠自己，只靠叫死人復活的上帝。對保羅這個本是超強 A 型領袖來說，這「得力秘訣」看來是「違反常理」的。哥林多後書第一章 8-9 節提到：「弟兄們，我們不要你們不曉得，我們從前在亞細亞遭遇苦難，被壓太重，力不能勝，甚至連活命的指望都絕了；自己心裏也斷定是必死的，叫我們不靠自己，只靠叫死人復活的上帝。」

很多企業老闆的個性都屬於 A 型，A 型的人都是領導慾強，彷彿前額上刻着一個「勇」字，他們重視行動，有野心，責任感強，事事必親力親為，認為不靠自己就是懶惰。所以「不靠自己，只靠叫死人復活的上帝」（哥林多後書一 9）

的態度和做法，是違反常理的，但是為甚麼卻成為保羅得勝逆境的秘訣？

在往大馬士革的路上，是誰把強壯的保羅從馬上摔下來？是誰有那麼大的本領讓他雙目失明，然後又差派使者去幫助他三天後完全恢復視力？答案是：靠着無窮生命力戰勝死亡毒鈎並且復活的主耶穌基督！

在人不能，在上帝凡事都能！

向上帝支取自身以外的力量，需要一顆謙卑的心：先承認自己力量不足。當我們虛心地拿着一個空杯子到父上帝面前，上帝會十分樂意用各種好東西來填滿它。保羅說：「兄弟們，我們要讓你們知道我們在亞西亞（亞細亞）時所遭遇到的困難。在那裏，我們承受的壓力遠遠超過了我們的承受能力，以至放棄了生存的希望。的確，在我們心裏，我們覺得已經接受了死亡的判決。所發生的事使我們不再相信自己，只有信仰能夠起死回生的上帝。上帝曾經把我們從死亡的危險中解救出來，並且將繼續拯救我們。我們把希望寄託在祂身上。未來祂依然會拯救我們。」（哥林多後書一8-10，*Chinese Easy-to-Read Version*, ERV-ZH 漢語）

保羅終於醒悟了，原來世界上的事情並非操縱於我們手中。也許不少人會這樣想：如果，我是擁有公司最大股份的股東…… 如果，我在某方面的資金足夠了…… 如果，

我借貸的利率低……那麼，我的生意定會一帆風順。怎料，幾輪的風波後，才知道原來一切不盡如人意！

主耶穌說：虛心的人有福了，因為天國是他們的！

得力秘訣二：接受父上帝所賜的各樣安慰

當我們碰到很多不如意的事情或傷害時，心靈會感到枯乾，失去能力，產生「悲憤」的狀況。悲憤，英文是“Grief”，心理學家告訴我們，悲憤是面對重大打擊和損失時的基本反應。失去任何對我們重要的人、物、事，都可能引發極度悲憤的心境！當人長期沒法應付和克服這種悲憤情緒時，便有可能會患上「悲憤症」。他們或會出現相關的情緒和身體狀況，例如：

- 脾氣愈發暴躁
- 感覺麻木
- 怨恨
- 冷漠無情
- 心情鬱結
- 悶悶不樂
- 消化不良
- 極度疲倦
- 頭痛
- 胸口痛
- 肌肉痠痛

怎樣才能從悲憤中釋放出來？聖經告訴我們：當我們求告主的名，祂定會給我們安慰。為甚麼呢？因為「安慰」是上帝的名字，也是祂的本性！

「但那安慰喪氣之人的上帝藉着提多來安慰了我們……」（哥林多後書七 6）

「我們的主耶穌基督的父上帝，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的上帝。」（哥林多後書一 3）

「耶和華在摩西面前經過，並且宣告說：『耶和華，耶和華，是有憐憫（同情心），有恩典的神，不輕易發怒，並且有豐盛的慈愛和誠實。』」（出埃及記三十四 6，《聖經新譯本》）

「父親怎樣憐恤兒子，耶和華也照樣憐恤敬畏他的人。」（詩篇一零三 13）

你可知道，我們的困難和苦楚，會深深的觸動父上帝的心？你可知道，當我們經歷巨大的困難和苦楚時，父上帝的心是會痛苦流淚的？因此，祂極之願意向我們伸出安慰的手！「耶和華不忍再看以色列人受苦。」（士師記十 16，《聖經當代譯本修訂版》）

（上帝說：）「耶利米，你要對他們說，『讓我晝夜淚眼汪汪吧，因為我的同胞遭受重創，遍體鱗傷。』」（耶利米書十四 17，《聖經當代譯本修訂版》）

「祂苦他們所苦，親自拯救他們。祂本着慈愛和憐憫救贖了他們，自古以來一直扶持、照顧他們。」（以賽亞書六十三 9，《聖經當代譯本修訂版》）

「祂安慰悲痛欲絕的人，拯救心靈破碎的人。」（詩篇三十四 18，《聖經當代譯本修訂版》）

很多作領袖的，都不會讓別人看見自己心底裏的困擾和憂慮，也不會接受任何人的幫助（也許是私隱問題，也許是個人尊嚴的問題）。結果內心苦不堪言。保羅是個硬漢子，是領袖中的領袖，怎麼會需要安慰呢？他在哥林多後書第七章 6 節裏提到：「那安慰喪氣之人的上帝，藉着提多，來安慰了我們……」保羅這句話讓我們看到，最強的領袖，也不過是人；最強的領袖，也會遇到挫折和打擊；最強的領袖，心底也需要別人的鼓勵與安慰！

保羅發現，世界上只有一位能真正了解他困境，並給他真正安慰和幫助的，就是父上帝。上帝是那位安慰喪氣之人的上帝，是賜各樣安慰的上帝。

保羅遭受困難愈多，所得到天上的深切安慰就愈多！哥林多後書第一章 5 節說，「我們既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。」還有的是，上帝不但要把深深的安慰帶給我們，祂的心意，更是要我們以之安慰那些遭各樣患難的人：「我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」（哥林多後書一 4）

親愛的讀者：

在這一刻，我邀請大家安坐下來，閉目一分鐘。

上帝邀請你：接受從父上帝而來的安慰。

上帝要在我們心中最痛的地方安慰我們。

如果你願意接受上帝的安慰，你可以張開雙手，

請你把要面對的挑戰、傷痛和困難，

一一向父上帝傾訴，並說：

「上帝啊，求你來安慰我。」

「上帝啊，我願意聆聽你安慰我。」

得力秘訣三：弟兄姊妹的禱告、幫助與安慰

你可能會想像，保羅這個強人是否一個獨行俠？絕對不是！

原來，他得力的其中一個源頭，就是愛主的弟兄姊妹！

「因為你們藉着禱告在幫助我們。現在有很多人在為我們

禱告，將來一定會有許多人因為上帝回答了他們的禱告、

賜給了我們恩惠，而為我們感謝上帝。」（哥林多後書

一 11，《新譯簡明聖經》）

「義人祈禱所發的力量是大有功效的。」（雅各書五 16 下）

「但那安慰喪氣之上帝的藉着提多來安慰了我們；不但藉

着他來，也藉着他從你們所得的安慰，安慰了我們；因他

把你們的想念、哀慟，和向我的熱心，都告訴了我，叫我

更加歡喜。」（哥林多後書七 6）

當保羅感到孤單乏力時，主內的弟兄姊妹不斷為他禱告。

藉着禱告，上帝的幫助和能力就臨到保羅的身上。上帝不但

使用弟兄姊妹的祈禱，更差遣提多去幫助保羅，去安慰他，用各樣的說話和愛心去幫助他，以致保羅遭遇各種困難，能一一度過，重新得力！

領導學專家約翰·麥斯威爾（John Maxwell）曾說：「老師給孩子一句鼓勵的話可以改變生命。來自配偶的一句鼓勵可以挽救婚姻。一個領導者鼓勵的話可以激發一個人達到他的最高潛能。」

故此，當你看見一個沮喪、失去生命力的朋友時，也要多為他禱告，幫助他，並用上帝的安慰來鼓勵他，使他在主耶穌裏重新得力。

上帝的「無窮生命力」，很多時候會藉着弟兄姊妹的禱告、鼓勵和安慰臨到我們身上。

得力秘訣四：饒恕犯錯和得罪我們的人

我們每個人都極需要上帝的赦免和饒恕。許多時候，我們看待和衡量自己對上帝的虧欠往往相當寬容，反過來，要是別人對我們稍有虧欠，或我們看到別人明顯的過失，就會「不放過」，絕不原諒！

保羅其中一個大大得力的秘訣，包含在這一句話裏：「倒不如饒恕他！」（哥林多後書二 7-11，馬太福音六 12）當我們願意饒恕別人，上帝的赦免、能力和福氣也會大大

的臨到我們身上。

這一點，對保羅來說，是很不容易的。保羅所經歷的逆境中，有多少人曾經傷害了他，得罪了他？有多少人曾經用鞭子，用棍子，用石頭打他，差點把他打死？有多少同族人、外族人、和教會的假弟兄，曾傷害了他，陷他於不義？有多少不成熟的信徒，曾用惡言惡語攻擊和中傷保羅？保羅一生中有多少個「敵人——仇人」？

如果保羅是一個「記恨」的人，他的一生定會充滿了埋怨、暴怒、苦毒、憎恨、憂鬱、不忿和報復的心……因為得罪他和傷害他的人實在太多了！可是，馬太福音第六章 14-15 節記載主耶穌說：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」而且，當我們不願意饒恕人的時候，上帝的能力是絕對不會臨到我們身上的！

在哥林多後書第二章 5-11 節（聖經當代譯本修訂版）中，保羅勸勉弟兄姊妹，要饒恕那個令人痛心的人！

「那個令人痛心的人與其說使我憂傷，倒不如說使你們大家都有幾分憂傷。我只說幾分憂傷，是怕說得太重，他受不了。這樣的人受了眾人的譴責也就夠了。你們現在要饒恕他、安慰他，免得他憂傷過度而一蹶不振。我勸你們要讓他確實知道你們仍然愛他。為此，我也曾寫信給你們，想知道你們是否凡事順服。你們饒恕誰，我也饒恕誰。」

我若饒恕，是為了你們的緣故在基督面前饒恕的，免得撒但乘虛而入，因為我們並非不知道牠的詭計。」

保羅在歌羅西書第三章 13 節教導我們：

「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」

上帝是完全公義，聖潔無瑕疵，絕不可容忍不潔的罪！但是，因為主耶穌為我們在十字架上的犧牲，讓我們一切的過犯和虧欠得到上帝的赦免，我們才能重新得着能力。

保羅提醒我們：當我們不願意饒恕人的時候，可能就是打開了一扇門，讓撒但乘虛而入！反過來，當我們願意放開手，服從主耶穌的教訓，饒恕得罪我們的人，上帝的能力和福氣就會臨到我們身上，喜樂和平安便充滿我們的內心！

得力秘訣五：聖靈的工作

保羅在哥林多後書裏提到，聖靈在他身上作了不少工夫：

「培植我們的就是上帝，他又賜給我們聖靈作憑據。」

（哥林多後書五 5）

「主的靈在那裏，那裏就得以自由。」（哥林多後書三 17）

聖靈不斷在保羅身上作工，幫助他，塑造他，並加給他奇妙的力量，使保羅在極大的困難中，也能夠活得好，活得知足，活得喜樂！這是聖靈給信主的人的內在力量。

當我們接受主耶穌進入我們生命的一刻，聖靈就進入了我們的生命。保羅說：「上帝又用印印了我們，並賜聖靈在我們心裏作憑據。」(哥林多後書一 22)「憑據」的原文“arrabon”是「押金」的意思。上帝要你知道，祂是真的有心、有誠意去救贖你。

祂，不會臨陣退縮，更不會出爾反爾，因為祂是一位信實可靠的上帝。所以，為了表達祂的誠意，祂為我們付上了押金，那押金就是聖靈。聖靈：預表上帝要在我們身上實行的大計劃。

當一個人被聖靈充滿了，所結出成熟的果子就是：仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、和節制(自制)。因為聖靈在我們裏面動工，我們的性格就得以被塑造和改變。

請問：我怎樣可以被聖靈充滿？

根據神學家陶恕(A. W. Tozer)，這問題可以用四個主動詞來回答：降服，祈求，順從，相信。在我們的生活中，我們向上帝降服的區域愈多，聖靈充滿的空間就愈多。

當我們被聖靈充滿時，就會表現出祂性格的特質：仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、和節制(自制)(加拉太書五 22-23)

親愛的讀者：

我們邀請你誠心向父上帝禱告：

- 懇求聖靈幫助我確定救恩（以弗所書一 13-14）；並祂對我的呼召（彼得後書一 10）
- 懇求聖靈光照，讓我知罪，認罪悔改（約翰福音十六 8）
- 懇求聖靈教我禱告（羅馬書八 26-27）
- 懇求聖靈教我讀經，賜下寶貴的亮光，開我茅塞（約翰福音十六 13）
- 懇求聖靈在我生命中，助我多結聖靈果子（加拉太書五 22-23）
- 懇求聖靈賜下能力，讓我能多多侍奉祂（使徒行傳一 8）

得力秘訣六：多種的多收

有沒有發覺，當我們身處於逆境中，很容易會墮入悲憤和自憐的深坑？

- 我當然想幫助別人！但你不知道我的處境有多壞……
- 我自己也顧不了自己，哪有甚麼能力去照顧關懷任何人！
- 如果我環境好一些，我一定會幫助人！

當我們的錢包、銀行存款，大幅度的「縮了水」，也許我們對別人的心胸和量度，也會隨之縮窄、縮小！保羅在哥林多後書第八章裏，特別提到馬其頓眾教會的基督徒，他說：「我把上帝賜給馬其頓眾教會的恩告訴你們，就是他們在患難中受大試煉的時候，仍有滿足的快樂，在極窮之間還格外顯出他們樂捐的厚恩。」（哥林多後書八 1-2）

這些馬其頓教會的基督徒，正面臨很大的困難，保羅用了三個形容詞來描述他們的景況：

- 在患難中（希臘文“thlipsis”）被大力所壓，身體的病痛、精神和心靈上的憂傷
- 受大試煉（希臘文“dokme”），上帝給他們很大的考驗和磨練
- 極窮

但是，保羅在他們「極窮」的景況中卻不斷看到上帝奇妙的「無窮生命力」，讓他對上帝讚美和感恩不已！

「弟兄姊妹，我們現在要讓你們知道上帝向馬其頓各教會所施的恩典。他們雖然遭遇極大的患難，受盡熬煉，卻充滿了喜樂，在極度貧窮的情況下仍然十分慷慨樂捐。我可以證明，他們是甘心樂意，盡其所能地捐助，甚至超過了自己的能力。他們懇切地求我們准許他們與有需要的聖徒分享上帝的恩典。」（哥林多後書八 1-4，《聖經當代譯本修訂版》）

他們在極窮困的景況中，因為上帝的大愛而感動，竟然伸出援手，關心和幫助比自己更需要的人，而且是帶着喜樂的心去分享，一點也不勉強。他們雖然遭遇極大的患難，受盡熬煉，卻充滿喜樂！他們相信，愛他們的上帝每時每刻與他們同在，這就是「無窮生命力」的來源，時刻在他們身邊，在他們裏面！

這些「極窮」的弟兄姊妹竟然「懇求」保羅，讓他們參與慈惠的事工，好讓他們能與別人分享上帝給他們豐裕的恩典。

這一幅奇異的「無窮生命力」圖畫，同樣在保羅身上看見。保羅遭遇 54 項困難的時候，他是這樣描述自己的：
「似乎憂愁，卻是常常快樂的；
似乎貧窮，卻是叫許多人富足的；
似乎一無所有，卻是樣樣都有的。」（哥林多後書六 10）

因此，保羅第六個得力的秘訣，就是深明「多種的多收，少種的少收」的道理，以致無論身處順境或逆境，都會實行主耶穌的教訓：「施比受更為有福」。

「『少種少收，多種的多收』，這話是真的。」（哥林多後書九 6）

「上帝能將各樣的恩惠多多的加給你們，使你們凡事常常充足，能多行各樣善事。」（哥林多後書九 8）

保羅正是體會到，賜予「無窮生命力」的上帝能把各樣的恩惠多多的加給他，使他凡事常常充足，即使落在百般試煉中，仍有力量多行善事，成為別人的祝福。

得力秘訣七：承認和交出軟弱

保羅在生命經歷裏有一個突破性的發現：原來「軟弱」並不是羞恥的！每當我們謙卑在上帝面前，承認我們軟弱的

時候，就是人生的轉捩點了。

每一次，當我們來到上帝面前，承認我們家庭關係的軟弱、資金的難處、員工的問題，和自己性格上的缺點等等……並為這一切禱告，謙卑地交托給上帝，那一刻，就是我們經歷上帝的轉捩點。保羅證實上帝這話：

「祂對我說：『我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。』」（哥林多後書十二 9 上）

「基督在你們身上不是軟弱的，在你們裏面是有大能的。」（哥林多後書十三 3）

原來，我們有些軟弱和短處是可以透過支取上帝的「無窮生命力」而變為強項，例如膽怯的變為勇敢，粗暴的變為溫柔，軟弱的變為剛強，在無窮無盡的上帝眼裏，沒有一樣是不可能的！有些時候，上帝會把另一種恩典賜給我們，就是在我們的軟弱中，讓我們經歷祂的同在與大能，生命結出豐盛的果子。

聖靈居住在信徒的心內，知道我們一切的軟弱，就是我們不曉得如何禱告，聖靈也會親自幫助我們，為我們禱告。

親愛的讀者：

請你細想一下，在你的人生中，有哪些方面是對自己並不滿意，別人也指出「這是你的弱點」？

你應該如何面對自己的軟弱呢？

你可以選擇：撇下不理，讓這些軟弱削弱你的能力；

你也可以選擇：把你的軟弱和難處，一一告訴上帝，謙卑的向祂求助，支取上帝的「無窮生命力」！

二 喜樂的福氣

靠主常喜樂

聖經告訴我們一個大好消息：我們可以因着上帝所賜的「無窮生命力」，而得享「常常喜樂」的大福氣！在順境之時，固然可以享受到，就是在逆境之中，也一樣能享受到！保羅在重重艱難重壓中，仍不失喜樂之心，全因為他靠着那每天加給他力量的上帝，「凡事」都能面對。這「凡事」，包括了困難的、辛苦的、不願意做的事，但是保羅都一一克服，並能知足、感恩和喜樂。得享喜樂的人是怎樣看待他的生活呢？

- 1 當保羅想起一些好朋友和親密戰友，臉上禁不住露出燦爛的笑容：
「我每逢想念你們，就感謝我的上帝；每逢為你們眾人祈求的時候，常是歡歡喜喜地祈求。因為從頭一天直到如今，你們是同心合意地興旺福音。」（腓立比書一 3-5）
- 2 當他想起上帝的大愛，心裏便充滿喜樂：
「不但如此，我們在苦難中也歡喜，因為知道苦難使人生忍耐，忍耐生品格，品格生盼望。這種盼望不會落空，

因為上帝的愛藉着所賜給我們的聖靈已傾注在我們心中。」（羅馬書五 3-5，《聖經當代譯本修訂版》）

- 3 當他想起人生滿有意義的使命和崇高的目標，便能在最惡劣的環境之中感到喜樂和感恩：
「你們的信心就是獻給上帝的事奉和祭物，即使在上面澆奠我的生命，我也很喜樂，並且和你們大家一同喜樂。」
（腓立比書二 17，《聖經當代譯本修訂版》）
- 4 保羅很希望我們每一個人都得到這份極之寶貴的「喜樂大禮物」，他不厭其煩的再三強調，再三勉勵我們：
你們務要喜樂！
「你們要靠主常常喜樂」（腓立比書四 4 上）
「在指望中要喜樂」（羅馬書十二 12 上）
「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裏。」
（羅馬書五 3-5）
「我再說，你們要喜樂！」（腓立比書四 4 下）

是的，如果我們目光的焦點在於別人的認可讚賞、自己的成敗得失，以及周圍的環境，我們很容易便會心煩意亂，失去喜樂！聖經告訴我們，千萬不要忽略一個事實，那就是，「喜樂」是人生一股巨大的力量。

喜樂方程式

大多數人心情的好壞，都是被自己的景況或周圍環境所影響，很少人會有閒情關懷別人，更少會想到上帝。但是這正正是問題所在。以下為你介紹一個絕妙的「喜樂」方程式：“JOY”，正是跟別人和上帝有關的。

這個喜樂方程式的先後次序非常的重要，也就是喜樂的秘訣：

J = Jesus (主耶穌)

O = Others (他人)

Y = Yourself (自己)

1 重整人生優次，以主居首，關懷分享

J = Jesus (主耶穌)

首先，每一天早上起來，定要把主耶穌放在生命的首位。先向祂禱告，先尋求祂，先讀祂的話語，先向祂感恩。這就像穿衣服的時候，如果襯衫最上的第一顆鈕扣對了，以下所有的鈕扣都會歸位。當我們尊主為大的時候，心裏會感到上帝對我們由衷的喜悅。其他事情也會順暢，這是多麼的喜樂！

O = Others (他人)

要緊記助人為快樂之本。當我們感恩上帝對我們的愛，而樂意把愛和關懷帶給別人的時候，我們的心也會充滿了無盡的喜樂。

多年前，我（卓民）在印度加爾各答傳道時，碰到一位叫 Clement 的朋友，他家境非常貧窮，除了簡單的衣服，他擁有的東西就只有兩樣：一是聖經，二是他用來代步的單車。有一次，Clement 朋友的父親去世，必須趕回幾百里外的農村奔喪，步行的話，是一定來不及的。於是這位朋友問 Clement 可否借單車讓他回老家。朋友也知道這是一個不情之請，知道這部單車對 Clement 是何等重要，心裏非常不好意思。豈料 Clement 二話不說就答應了。而且他知道朋友這一次回鄉可能要住上一段很長的時間，照顧母親和家人，就把單車送了給他。

我知道後，非常的感動！感覺在我面前的，是全世界最富有的人。其實一個再富有的人，也會常常因為比不上別人富有而悶悶不樂，但是這種「施比受更為有福」的喜樂，我卻親眼在 Clement 身上看到了。

Y = Yourself（自己）

我們要做好本分，每天盡忠職守，喜樂地為主耶穌作工，無論工作大小，就算是微不足道的，也能把歡樂帶給別人。給有需要的人一杯小小的涼水，或是萬人矚目的豐功偉業，只要動機正確，同樣是為主耶穌而做的事，將來也會得到大獎賞。

「無論做甚麼，都要從心裏做，像是給主做的，不是給人做的，因你們知道從主那裏必得着基業為賞賜；你們所事奉的乃是主基督。」（歌羅西書三 23-24）

2 從上帝角度看事情

主耶穌在世上傳道之時「常經憂患」，常受痛苦逼迫，但為何卻是「滿有喜樂」呢？希伯來書第十二章 2 節告訴我們：「仰望為我們信心創始成終的耶穌。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在上帝寶座的右邊。」主耶穌知道父上帝為世人預備了完美的救恩，所以能忍辱負重，輕看痛苦羞辱，完成他來到世上的偉大任務。

我們所經歷的艱難挑戰，是上帝所容許的，是祂苦心鍛鍊我們，使我們軟弱的信心變得剛強，使忍耐的能量日益增多，以致有一天，我們能達到毫無缺欠的境界。雅各書第一章 2-4 節說，艱難試煉背後有重要的理由：「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」

當我們從上帝的角度去看人生的挫折和失意時，不但不會絕望喪志，還能堅強的站起來，成為勇敢而有力量的人。這就是「喜樂」的所在。

3 遵從上帝旨意，釋放心中憂懼

主耶穌在約翰福音第十五章 10-11 節裏應許我們得享滿足的喜樂：「你們若遵守我的命令，就常在我的愛裏，正如我遵守了我父的命令，常在祂的愛裏。這些事我已經對你們

說了，是要叫我的喜樂存在你們心裏，並叫你們的喜樂可以滿足。」

聖經記載，當年天使向還是少女的馬利亞顯現，告知她要懷孕，把上帝的兒子帶到世上……她是如何以惶恐的心情去面對這跨世紀任務？如何面對家人及社會的歧視與誤解，甚至可能會被人棄絕？豈料，馬利亞卻是從心底唱出「喜樂歌」：

「馬利亞說：我心尊主為大；我靈以上帝我的救主為樂；因為他顧念他使女的卑微；從今以後，萬代要稱我有福。那有權能的，為我成就了大事；他的名為聖。他憐憫敬畏他的人，直到世世代代。」（路加福音— 46-50）

馬利亞的大喜樂：是從心中尊主為大而來的。她順從上帝的命令，得到大喜樂，也得蒙了最大的祝福！當我們信靠上帝，並按照上帝的旨意走正義的道路時，無論是多崎嶇，喜樂和能力總會充滿我們的心！

這不是說，我們會因此免於苦難，但是上帝卻應許義人有美好的將來。

「義人多有苦難，但耶和華救他脫離這一切。」（詩篇三十四 19）

「義人雖七次跌倒，仍必興起；惡人卻被禍患傾倒。」（箴言二十四 16）

「義人的盼望必得喜樂。」（箴言十 28 上）

詩人在詩篇第九十四篇 19 節裏講述心中有很多憂慮和疑惑，但是因為上帝安慰他，就使他心裏得着歡樂：「我心裏多憂多疑，你安慰我，就使我歡樂。」信徒的喜樂不是短視的，也不是短暫的，就算暫時身陷困境，也不能毀滅心裏所存有的一份喜樂和盼望。

4 時刻敬拜上帝，享受祂的同在
親愛的讀者，你心裏常有喜樂嗎？是否時刻敬拜仰慕上帝？有否浪費時間，讓負面的人和事佔領思想？有否時常享受上帝的同在？有否讓上帝的話滋潤心靈？

上帝藉着詩人大衛的金詩，一針見血地道出憂愁與喜樂的真理：

「以別神代替耶和華的，他們的愁苦必加增。」（詩篇十六 4 上）

與此同時，如果我們時常把主耶穌和祂的教導放在人生首位，那麼就是風浪湧至，也不會搖動，身心靈得享安然與喜樂。

「我將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊，我便不致搖動。因此，我的心歡喜，我的靈快樂；我的肉身也要安然居住。」（詩篇十六 8-9）

「你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；在你右手中有永遠的福樂。」（詩篇十六 11）

5 不住的禱告，凡事謝恩

喜樂，禱告，謝恩，這三個「上帝的旨意」是相輔相成，相得益彰的！愈多的禱告，便愈多的喜樂；愈多的謝恩，便有更多的喜樂！

「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」（帖撒羅尼迦前書五 16-18）

我們試試問自己：有否不住的禱告？有否把心中的困難——以禱告向上帝傾訴和交托？有否時常向祂求智慧和力量？一個時刻與上帝禱告聯繫的人，會更能明白及領悟上帝的旨意，心得喜樂。反過來，如果常常對自己和別人有負面和批判的想法，心裏取而代之的就是憂慮、恐慌和憤恨，而不是喜樂。

6 要對全能的創造主有信心

信心能擊退有形無形的恐懼、壓力和憂慮，使你喜樂歡呼！
主說：

「我是你的上帝，我必與你同在，你不用驚慌也不用害怕。我必賜你力量，幫助你，用我公義的右手扶持你。」（以賽亞書四十一 10，《聖經當代譯本修訂版》）

「錫安的居民哪，當揚聲歡呼，因為在你們中間的以色列聖者乃為至大。」（以賽亞書十二 6）

喜樂和信心是息息相關的，
我們若是對上帝的大能沒有信心，
我們若是對上帝的大愛沒有信心，
我們若是對上帝的保守沒有信心，
我們若是對上帝的供應沒有信心，
便絕對沒有可能在極具挑戰的環境中心存喜樂！

聖經告訴我們：「喜樂」不是一小撮人的專利，是人人都是可以享受到的！
「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；並且得着你們信心的果效，就是靈魂的救恩。」（彼得前書— 8-9）

當我們把信心投放在主耶穌身上，上帝「喜樂之門」便會為我們大開，上帝的「無窮生命力」也就充滿我們，領我們迎向人生各種波瀾！

公義樹簡介

願景與使命

公義樹是香港的註冊非牟利慈善團體，自 2000 年開始，公義樹與中小型企業結伴同行，建立他們成為互助社羣，彼此支援，我們輔助企業以使命營商、重塑商業文化、更新思維、改革管理、轉化生命；並且推動信徒在營商環境中實踐基督信仰，見證基督的恩典和公義、分享祝福。

我們以「公義樹」(The Oaks)命名，乃盼望我們的生意、工作和生命可以見證上帝，宣揚上帝公義和仁愛的臨在(聖經以賽亞書 61 章)。

重點事工

1 支援與牧養

每星期在香港多個分區舉行「使命營商祈禱會」，以聖經教導輔助生意人把信仰落實於生意，提升靈性；並鼓勵彼此同行，守望代禱。又定期舉辦行業聚會，促進同業聯繫交流，在業界尋求出路，轉變文化。

2 企業啟導與轉化

藉探訪企業及公司領導，深入了解與關懷營商信徒的實際經營情況，啟導轉化營商和管理之道，實踐上帝所賜營商使命。

3 裝備與培訓

舉辦適切生意人的課程和講座，由營商經驗豐富之基督徒導師教授，輔導生意人營商理論及技術，與聖經教導共融，更新管理及公司文化。

4 外展與文化交流

藉各種媒體傳訊、整合生意與信仰的書籍及資源製作，以及生意人的交流活動，宣揚以基督信仰為基礎的營商價值，以積極的信息為生意人打氣，鼓勵心靈，見證信仰，貢獻社會，創造價值。

《無窮生命力》

李卓民牧師 李黃慧恂師母 合著

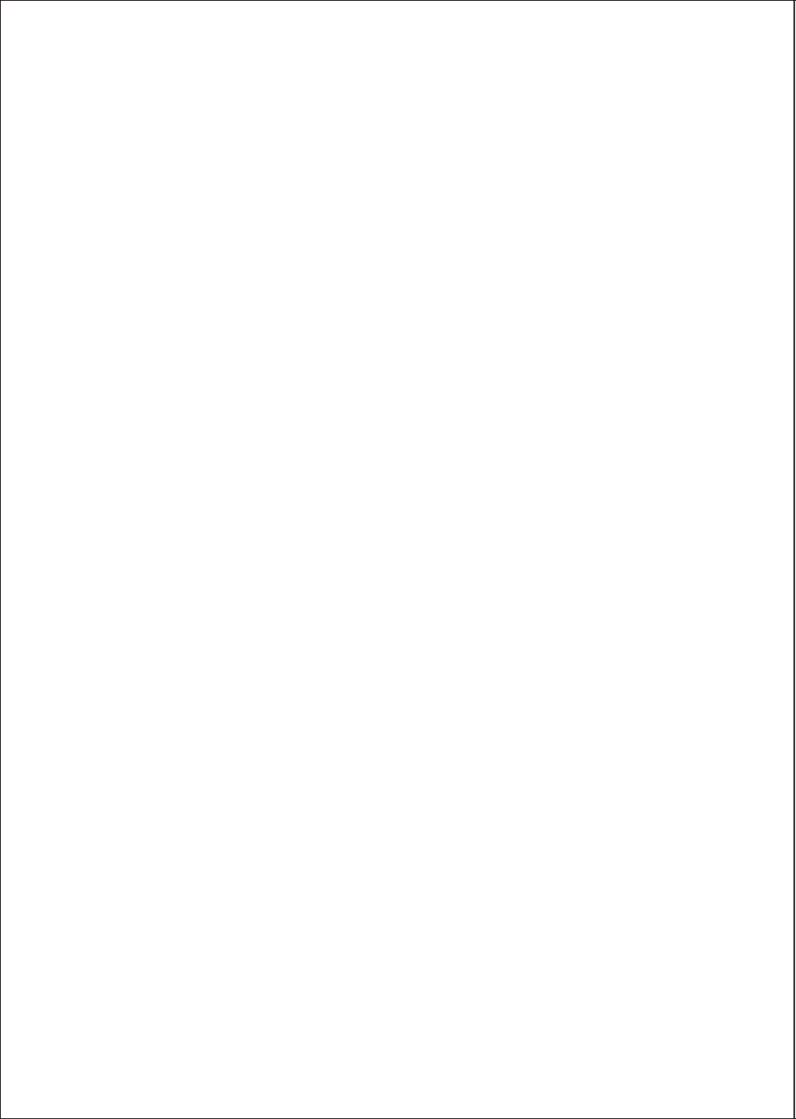
本書以使徒保羅為實例，闡述他遭遇 54 大橫逆、考驗和侵害，身心靈經受極大磨難，以為自己死定了…… 但因為上帝所賜「無窮生命力」的承托，並沒有退縮、倒下，也沒有死掉，更能寫出滿載喜樂的書信，勉勵萬千信徒。



李卓民牧師、李黃慧恂師母的書寫，絕不是紙上談兵，而是親身經歷。作者既是牧師也是企業經營者，生意跨界，包括地產、金融和航空業，說得上傳奇。過去十多年，夫婦倆曾在高峰處躊躇滿志，也曾遭逢絕境，四面楚歌，走在窮途上，灰心喪志，但正如保羅一樣，依靠「無窮生命力」，得以死而復生。

書中詳述這扭轉乾坤的無窮生命力是如何認識、支取及應用，以至與上帝緊密結連，當中或會因為黑暗勢力撒但的介入而力量脫手滑落，遠離上帝。但因為堅持與回歸上帝，最終能勝過困倦、沮喪、絕望，喜樂收場。無論讀者是否處身商界，相信均可以得力書中的啟發，走出逆境。

在本港各大書店及基督教書店有售



李卓民牧師和李黃慧恂師母
誠意與讀者分享保羅真實人生中如何
靠著「無窮生命力」逆境求勝，
讓我們從困倦、沮喪、絕望中重新得力！



www.theoaksnet.org