



无穷 生命力

抗疫·加力

李卓民牧师 李黄慧恂师母 合著

前言

最近，新型冠状病毒在全球快速散播，人人自危。疫症导致市道萧条，不光是生意受损，民生亦受到影响，此时此刻，社会各阶层都忧心忡忡。我们应该如何自处以致心灵免陷入郁结和绝望呢？又如何能在困境中看到出路？

公义树于这充满不安的日子，献上这小册子，让经历逆境的过来人说话，为你打气。

本册子内容撷取自公义树出版之《无穷生命力》，有关应对逆境得力的七大秘诀，及喜乐人生的篇章。作者李卓民牧师夫妇，为前甘泉航空创办人，在2008年曾身陷绝境，公司被迫结业和清盘，经历了人生最大的挫败和打击，也蒙受了前所未有的庞大损失。但就在那灰心失意之时，却在圣经中寻获战胜逆境的秘诀，体验到患难带来的磨练与造就，得着鼓励，以上主为靠。

愿以此册子为奋勇抗逆的生命加力，作随时的安慰。

无穷生命力 —— 抗逆·加力

作者 李卓民 李黄慧恂

策划及审订 龚邱华珍

文稿编辑 bluepot lai

设计及制作 Carrot Design Limited

承印 志德印刷有限公司

出版 公义树有限公司

地址 香港德辅道中156-164号通用商业大厦一楼101-102室

电话 +852 2851 0101

图文传真 +852 2851 0080

电邮 info@theoaksnet.org

网址 <http://www.theoaksnet.org>

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

版权所有 © 2020 公义树有限公司

2020年5月初版

ISBN 978-988-98957-9-2

请尊重知识产权，切勿以任何电子或印刷方式复制本书图文

本书之圣经经文主要引自《圣经——新标点和合本（上帝版）》，版权为香港圣经公会所有，承蒙允许使用。

其余于文内特别标注者包括下列实体及网上版圣经：

1. 《圣经新译本》版权为环球圣经公会（Worldwide Bible Society）所有。书中经文引用取自环球圣经公会网站：<http://www.wwbible.org/> 新译本
2. 《圣经当代译本修订版》版权为国际圣经协会（The International Bible Society biblica）所有。书中经文引用取自网站 <https://www.bible.com/zh-TW/versions/1392-ccb>
3. 《新译简明圣经》版权为凸桑中文圣经协会所有。书中经文引用取自凸桑中文圣经协会网站：<http://tucsonchinesebible.org/>
4. *Chinese Easy-to-Read Version*（ERV-ZH 汉语）版权为 World Bible Translation Center 所有。书中经文引用取自网站 Bible Gateway：<https://www.biblegateway.com/versions/Chinese-Bible-Easy-to-Read-Version-ERV-ZH/>

* 本书内容撷取自公义树出版之《无穷生命力》

目录

前言	1
一 逆境求胜的“无穷生命力”	
保罗——抗逆人生	4
身陷逆境，似乎要死	5
得力秘诀一：不靠自己，只靠叫死人复活的上帝	6
得力秘诀二：接受父上帝所赐的各样安慰	8
得力秘诀三：弟兄姊妹的祷告、帮助与安慰	11
得力秘诀四：饶恕犯错和得罪我们的人	12
得力秘诀五：圣灵的工作	14
得力秘诀六：多种的多收	16
得力秘诀七：承认和交出软弱	18
二 喜乐的福气	
靠主常喜乐	21
喜乐方程式	23
公义树简介	30
《无穷生命力》简介	31

一 逆境求胜的“无穷生命力”

保罗 —— 抗逆人生

圣经中的使徒保罗 —— 上帝的忠仆，以织帐篷为生，历尽逆境与险境，有 54 次之多，身心受尽煎熬，以为他倒下了，却原来“打不死”，而且充满信心，喜乐高歌。得胜的秘诀，正是“无穷生命力”。

保罗的人生可说得上是传奇：

- 曾经是基督徒的“头号敌人”，逮捕和杀害了无数的基督徒
- 有一次，在前往杀害基督徒的路途上，奇妙的遇上主耶稣，成为基督信徒
- 被上帝呼召，传扬上帝的道
- 在中东和欧洲建立了十多间基督的教会
- 新约圣经十三卷书信的作者
- 经历人生的高低顺逆，顺境时收入可观，施赠给邻舍；潦倒时三餐不继，饥寒交迫

保罗一方面传道，一方面营商，尽量自供自给。生意顺利时，保罗赚到很多的钱，不但可以给予同工丰厚的薪水，还能照顾和支持身边人一切所需。可是，生意也有触礁的

时候，而且传道事工不时遭受猛烈抨击和迫害，身体也会软弱和患病，感到压力重重。

身陷逆境，似乎要死

保罗身经的逆境，包括身体的顽疾，又饥又渴，多次缺粮，赤身挨冷……曾被监禁，失去自由足有五年之久；受到“过量的鞭打”，又被同族人、外族人，以及教会的假兄弟陷害……在城内城外都遇上生命危险；也曾遭遇沉船三次，在深海里日夜漂流，甚至被当成死尸拖到城外埋葬。

保罗活像今天的中小企老板，很多时候废寝忘餐，一盘生意艰苦经营，还肩负牧养多个教会的责任。保罗虽然投放了很多时间去栽培弟兄姊妹，信徒却不长进，让他忧心忡忡。

保罗做传道的工作许多时候四面受敌，遭受逼迫；在自己的教会，他的爱心被误解和扭曲。保罗艰辛经营帐篷业务，竭力自供自给，并许多时供应弟兄姊妹生活所需，但却被人诬蔑，说他是诡诈，占人便宜，甚至说他的外貌惹人讨厌。

今天的信徒很尊崇保罗，绝对不能想像新约圣经中没有保罗的书信，但是当时的人却说他的书信“又沉重又利害”（哥林多后书十10），是“威吓”人们的（哥林多后书十9），更说他“言语粗俗”。而最大的侮辱莫过于，保罗被上帝呼召，放下一切名利去跟从耶稣，但人们却说他不是耶稣的使徒。

保罗集危难艰困于一身，实在非常人能够承受，足以把他打垮。但是，保罗在上帝里经历“无穷生命力”，心境却感到喜乐与满足：

“似乎要死，却是活着的；似乎受责罚，却是不致丧命的；似乎忧愁，却是常常快乐的；似乎贫穷，却是叫许多人富足的；似乎一无所有，却是样样都有的。”（哥林多后书六 9-10）

保罗如何在极大的危机、痛苦和丧气的时刻支取上帝“无穷生命力”？让我们从哥林多后书来探讨当中七大得力的秘诀。

得力秘诀一：不靠自己，只靠叫死人复活的上帝

保罗的第一个秘诀，就是不靠自己，只靠叫死人复活的上帝。对保罗这个本是超强 A 型领袖来说，这“得力秘诀”看来是“违反常理”的。哥林多后书第一章 8-9 节提到：“弟兄们，我们不要你们不晓得，我们从前在亚细亚遭遇苦难，被压太重，力不能胜，甚至连活命的指望都绝了；自己心里也断定是必死的，叫我们不靠自己，只靠叫死人复活的上帝。”

很多企业老板的个性都属于 A 型，A 型的人都是领导欲强，仿佛前额上刻着一个“勇”字，他们重视行动，有野心，责任感强，事事必亲力亲为，认为不靠自己就是懒惰。所以“不靠自己，只靠叫死人复活的上帝”（哥林多后书一 9）

的态度和做法，是违反常理的，但是为什么却成为保罗得胜逆境的秘诀？

在往大马士革的路上，是谁把强壮的保罗从马上摔下来？是谁有那么大的本领让他双目失明，然后又差派使者去帮助他三天后完全恢复视力？答案是：靠着无穷生命力战胜死亡毒钩并且复活的主耶稣基督！

在人不能，在上帝凡事都能！

向上帝支取自身以外的力量，需要一颗谦卑的心：先承认自己力量不足。当我们虚心地拿着一个空杯子到父上帝面前，上帝会十分乐意用各种好东西来填满它。保罗说：

“兄弟们，我们要让你们知道我们在亚西亚（亚细亚）时所遭遇到的困难。在那里，我们承受的压力远远超过了我们的承受能力，以至放弃了生存的希望。的确，在我们心里，我们觉得已经接受了死亡的判决。所发生的事使我们不再相信自己，只有信仰能够起死回生的上帝。上帝曾经把我们死亡的危險中解救出来，并且将继续拯救我们。我们把希望寄托在祂身上。未来祂依然会拯救我们。”（哥林多后书一8-10, *Chinese Easy-to-Read Version*, ERV-ZH 汉语）

保罗终于醒悟了，原来世界上的事情并非操纵于我们手中。也许不少人会这样想：如果，我是拥有公司最大股份的股东……如果，我在某方面的资金足够了……如果，

我借贷的利率低……那么，我的生意定会一帆风顺。怎料，几轮的风波后，才知道原来一切不尽如人意！

主耶稣说：虚心的人有福了，因为天国是他们的！

得力秘诀二：接受父上帝所赐的多样安慰

当我们碰到很多不如意的事情或伤害时，心灵会感到枯干，失去能力，产生“悲愤”的状况。悲愤，英文是“Grief”，心理学家告诉我们，悲愤是面对重大打击和损失时的基本反应。失去任何对我们重要的人、物、事，都可能引发极度悲愤的心境！当人长期没法应付和克服这种悲愤情绪时，便有可能会患上“悲愤症”。他们或会出现相关的情绪和身体状况，例如：

- 脾气愈发暴躁
- 感觉麻木
- 怨恨
- 冷漠无情
- 心情郁结
- 闷闷不乐
- 消化不良
- 极度疲倦
- 头痛
- 胸口痛
- 肌肉酸痛

怎样才能从悲愤中释放出来？圣经告诉我们：当我们求告主的名，祂定会给我们安慰。为什么呢？因为“安慰”是上帝的名字，也是祂的本性！

“但那安慰丧气之人的上帝借着提多来安慰了我们……”
(哥林多后书七 6)

“我们的主耶稣基督的父上帝，就是发慈悲的父，赐各样安慰的上帝。”(哥林多后书一 3)

“耶和華在摩西面前經過，並且宣告說：‘耶和華，耶和華，是有怜悯（同情心），有恩典的神，不輕易發怒，並且有丰盛的慈愛和誠實。’”(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。祂本着慈愛和怜悯救贖了他們，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》)

“祂安慰悲痛欲绝的人，拯救心灵破碎的人。”（诗篇三十四 18，《圣经当代译本修订版》）

很多作领袖的，都不会让别人看见自己心底里的困扰和忧虑，也不会接受任何人的帮助（也许是私隐问题，也许是个人尊严的问题）。结果内心苦不堪言。保罗是个硬汉子，是领袖中的领袖，怎么会需要安慰呢？他在哥林多后书第七章 6 节里提到：“那安慰丧气之人的上帝，借着提多，来安慰了我们……”保罗这句话让我们看到，最强的领袖，也不过是人；最强的领袖，也会遇到挫折和打击；最强的领袖，心底也需要别人的鼓励与安慰！

保罗发现，世界上只有一位能真正了解他困境，并给他真正安慰和帮助的，就是父上帝。上帝是那位安慰丧气之人的上帝，是赐各样安慰的上帝。

保罗遭受困难愈多，所得到天上的深切安慰就愈多！哥林多后书第一章 5 节说，“我们既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。”还有的是，上帝不但要把深深的安慰带给我们，祂的心意，更是要我们以之安慰那些遭各样患难的人：“我们在一切患难中，祂就安慰我们，叫我们能用上帝所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。”（哥林多后书一 4）

亲爱的读者：

在这一刻，我邀请大家安坐下来，闭目一分钟。

上帝邀请你：接受从父上帝而来的安慰。

上帝要在我们心中最痛的地方安慰我们。

如果你愿意接受上帝的安慰，你可以张开双手，

请你把要面对的挑战、伤痛和困难，

一一向父上帝倾诉，并说：

“上帝啊，求你来安慰我。”

“上帝啊，我愿意聆听你安慰我。”

得力秘诀三：弟兄姊妹的祷告、帮助与安慰

你可能会想像，保罗这个强人是否一个独行侠？绝对不是！

原来，他得力的其中一个源头，就是爱主的弟兄姊妹！

“因为你们借着祷告在帮助我们。现在有很多人在为我们祷告，将来一定会有很多人因为上帝回答了他们的祷告、赐给了我们恩惠，而为我们感谢上帝。”（哥林多后书一11《新译简明圣经》）

“义人祈祷所发的力量是大有功效的。”（雅各书五16下）

“但那安慰丧气之人的上帝借着提多来安慰了我们；不但借着他来，也借着他从你们所得的安慰，安慰了我们；因他把你们的想念、哀恸，和向我的热心，都告诉了我，叫我更加欢喜。”（哥林多后书七6）

当保罗感到孤单乏力时，主内的弟兄姊妹不断为他祷告。借着祷告，上帝的帮助和能力就临到保罗的身上。上帝不但

使用弟兄姊妹的祈祷，更差遣提多去帮助保罗，去安慰他，用各样的说话和爱心去帮助他，以致保罗遭遇各种困难，能一一度过，重新得力！

领导学专家约翰·麦斯威尔（John Maxwell）曾说：“老师给孩子一句鼓励的话可以改变生命。来自配偶的一句鼓励可以挽救婚姻。一个领导者鼓励的话可以激发一个人达到他的最高潜能。”

故此，当你看见一个沮丧、失去生命力的朋友时，也要多为他祷告，帮助他，并用上帝的安慰来鼓励他，使他在主耶稣里重新得力。

上帝的“无穷生命力”，很多时候会借着弟兄姊妹的祷告、鼓励和安慰临到我们身上。

得力秘诀四：饶恕犯错和得罪我们的人

我们每个人都极需要上帝的赦免和饶恕。许多时候，我们看待和衡量自己对上帝的亏欠往往相当宽容，反过来，要是别人对我们稍有亏欠，或我们看到别人明显的过失，就会“不放过”，绝不原谅！

保罗其中一个大大得力的秘诀，包含在这一句话里：“倒不如饶恕他！”（哥林多后书二 7-11，马太福音六 12）当我们愿意饶恕别人，上帝的赦免、能力和福气也会大大

的临到我们身上。

这一点，对保罗来说，是很不容易的。保罗所经历的逆境中，有多少人曾经伤害了他，得罪了他？有多少人曾经用鞭子，用棍子，用石头打他，差点把他打死？有多少同族人、外族人、和教会的假弟兄，曾伤害了他，陷他于不义？有多少不成熟的信徒，曾用恶言恶语攻击和中伤保罗？保罗一生中有多少个“敌人——仇人”？

如果保罗是一个“记恨”的人，他的一生定会充满了埋怨、暴怒、苦毒、憎恨、忧郁、不忿和报复的心……因为得罪他和伤害他的人实在太多了！可是，马太福音第六章 14-15 节记载主耶稣说：“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”而且，当我们不愿意饶恕人的时候，上帝的能力是绝对不会临到我们身上的！

在哥林多后书第二章 5-11 节（圣经当代译本修订版）中，保罗劝勉弟兄姊妹，要饶恕那个令人痛心的人！“那个令人痛心的人与其说使我忧伤，倒不如说使你们大家都有几分忧伤。我只说几分忧伤，是怕说得太重，他受不了。这样的人受了众人的谴责也就够了。你们现在要饶恕他、安慰他，免得他忧伤过度而一蹶不振。我劝你们要让他确实知道你们仍然爱他。为此，我也曾写信给你们，想知道你们是否凡事顺服。你们饶恕谁，我也饶恕谁。

我若饶恕，是为了你们的缘故在基督面前饶恕的，免得撒但乘虚而入，因为我们并非不知道它的诡计。”

保罗在歌罗西书第三章 13 节教导我们：

“倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。”

上帝是完全公义，圣洁无瑕疵，绝不可容忍不洁的罪！但是，因为主耶稣为我们在十字架上的牺牲，让我们一切的过犯和亏欠得到上帝的赦免，我们才能重新得着能力。

保罗提醒我们：当我们不愿意饶恕人的时候，可能就是打开了一扇门，让撒但乘虚而入！反过来，当我们愿意放开手，服从主耶稣的教训，饶恕得罪我们的人，上帝的能力和福气就会临到我们身上，喜乐和平安便充满我们的内心！

得力秘诀五：圣灵的工作

保罗在哥林多后书里提到，圣灵在他身上作了不少工夫：

“培植我们的就是上帝，他又赐给我们圣灵作凭据。”

（哥林多后书五 5）

“主的灵在那里，那里就得以自由。”（哥林多后书三 17）

圣灵不断在保罗身上作工，帮助他，塑造他，并加给他奇妙的力量，使保罗在极大的困难中，也能够活得好，活得知足，活得喜乐！这是圣灵给信主的人的内在力量。

当我们接受主耶稣进入我们生命的一刻，圣灵就进入了我们的生命。保罗说：“上帝又用印印了我们，并赐圣灵在我们心里作凭据。”（哥林多后书一 22）“凭据”的原文“arrabon”是“押金”的意思。上帝要你知道，祂是真的有心、有诚意去救赎你。

祂，不会临阵退缩，更不会出尔反尔，因为祂是一位信实可靠的上帝。所以，为了表达祂的诚意，祂为我们付上了押金，那押金就是圣灵。圣灵：预表上帝要在我们身上实行的大计划。

当一个人被圣灵充满了，所结出成熟的果子就是：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、和节制（自制）。因为圣灵在我们里面动工，我们的性格就得以被塑造和改变。

请问：我怎样可以被圣灵充满？

根据神学家陶恕（A. W. Tozer），这问题可以用四个主动词来回答：降服，祈求，顺从，相信。在我们的生活中，我们向上帝降服的区域愈多，圣灵充满的空间就愈多。

当我们被圣灵充满时，就会表现出祂性格的特质：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、和节制（自制）（加拉太书五 22-23）

亲爱的读者：

我们邀请你诚心向父上帝祷告：

- 恳求圣灵帮助我确定救恩（以弗所书一 13-14）；并祂对我的呼召（彼得后书一 10）
- 恳求圣灵光照，让我知罪，认罪悔改（约翰福音十六 8）
- 恳求圣灵教我祷告（罗马书八 26-27）
- 恳求圣灵教我读经，赐下宝贵的亮光，开我茅塞（约翰福音十六 13）
- 恳求圣灵在我生命中，助我多结圣灵果子（加拉太书五 22-23）
- 恳求圣灵赐下能力，让我能多多侍奉祂（使徒行传一 8）

得力秘诀六：多种的多收

有没有发觉，当我们身处于逆境中，很容易会堕入悲愤和自怜的深坑？

- 我当然想帮助别人！但你不知道我的处境有多坏 …
- 我自己也顾不了自己，哪有什么能力去照顾关怀任何人！
- 如果我环境好一些，我一定会帮助人！

当我们的钱包、银行存款，大幅度的减少，也许我们对别人的心胸和量度，也会随之缩窄、缩小！保罗在哥林多后书第八章里，特别提到马其顿众教会的基督徒，他说：“我把上帝赐给马其顿众教会的恩告诉你们，就是他们在患难中受大试炼的时候，仍有满足的快乐，在极穷之间还格外显出他们乐捐的厚恩。”（哥林多后书八 1-2）

这些马其顿教会的基督徒，正面临很大的困难，保罗用了三个形容词来描述他们的景况：

- 在患难中（希腊文“thlipsis”）被大力所压，身体的病痛、精神和心灵上的忧伤
- 受大试炼（希腊文“dokme”），上帝给他们很大的考验和磨练
- 极穷

但是，保罗在他们“极穷”的景况中却不断看到上帝奇妙的“无穷生命力”，让他对上帝赞美和感恩不已！

“弟兄姊妹，我们现在要让你知道上帝向马其顿各教会所施的恩典。他们虽然遭遇极大的患难，受尽熬炼，却充满了喜乐，在极度贫穷的情况下仍然十分慷慨乐捐。我可以证明，他们是甘心乐意，尽其所能地捐助，甚至超过了自己的能力。他们恳切地求我们准许他们与有需要的圣徒分享上帝的恩典。”（哥林多后书八1-4，《圣经当代译本修订版》）

他们在极穷困的景况中，因为上帝的大爱而感动，竟然伸出援手，关心和帮助比自己更需要的人，而且是带着喜乐的心去分享，一点也不勉强。他们虽然遭遇极大的患难，受尽熬炼，却充满喜乐！他们相信，爱他们的上帝每时每刻与他们同在，这就是“无穷生命力”的来源，时刻在他们身边，在他们里面！

这些“极穷”的弟兄姊妹竟然“恳求”保罗，让他们参与慈惠的事工，好让他们能与别人分享上帝给他们丰裕的恩典。

这一幅奇异的“无穷生命力”图画，同样在保罗身上看见。保罗遭遇 54 项困难的时候，他是这样描述自己的：
“似乎忧愁，却是常常快乐的；
似乎贫穷，却是叫许多人富足的；
似乎一无所有，却是样样都有的。”（哥林多后书六 10）

因此，保罗第六个得力的秘诀，就是深明“多种的多收，少种的少收”的道理，以致无论身处顺境或逆境，都会实行主耶稣的教训：“施比受更为有福”。

“‘少种少收，多种的多收’，这话是真的。”（哥林多后书九 6）

“上帝能将各样的恩惠多多的加给你们，使你们凡事常常充足，能多行各样善事。”（哥林多后书九 8）

保罗正是体会到，赐予“无穷生命力”的上帝能把各样的恩惠多多的加给他，使他凡事常常充足，即使落在百般试炼中，仍有力量多行善事，成为别人的祝福。

得力秘诀七：承认和交出软弱

保罗在生命经历里有一个突破性的发现：原来“软弱”并不是羞耻的！每当我们谦卑在上帝面前，承认我们软弱的

时候，就是人生的转捩点了。

每一次，当我们来到上帝面前，承认我们家庭关系的软弱、资金的难处、员工的问题，和自己性格上的缺点等等…

并为这一切祷告，谦卑地交托给上帝，那一刻，就是我们经历上帝的转捩点。保罗证实上帝这话：

“祂对我说：‘我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。’”（哥林多后书十二 9 上）

“基督在你们身上不是软弱的，在你们里面是有大能的。”（哥林多后书十三 3）

原来，我们有些软弱和短处是可以透过支取上帝的“无穷生命力”而变为强项，例如胆怯的变为勇敢，粗暴的变为温柔，软弱的变为刚强，在无穷无尽的上帝眼里，没有一样是不可能的！有些时候，上帝会把另一种恩典赐给我们，就是在我们的软弱中，让我们经历祂的同在与大能，生命结出丰盛的果子。

圣灵居住在信徒的心内，知道我们一切的软弱，就是我们不懂得如何祷告，圣灵也会亲自帮助我们，为我们祷告。

亲爱的读者：

请你细想一下，在你的人生中，有哪些方面是对自己并不满意，别人也指出“这是你的弱点”？

你应该如何面对自己的软弱呢？

你可以选择：撇下不理，让这些软弱削弱你的能力；

你也可以选择：把你的软弱和难处，一一告诉上帝，

谦卑的向祂求助，支取上帝的“无穷生命力”！

二 喜乐的福气

靠主常喜乐

圣经告诉我们一个好消息：我们可以因着上帝所赐的“无穷生命力”，而得享“常常喜乐”的大福气！在顺境之时，固然可以享受到，就是在逆境之中，也一样能享受到！保罗在重重艰难重压中，仍不失喜乐之心，全因为他靠着那每天加给他力量的上帝，“凡事”都能面对。这“凡事”，包括了困难的、辛苦的、不愿意做的事，但是保罗都一一克服，并能知足、感恩和喜乐。得享喜乐的人是怎样看待他的生活呢？

- 1 当保罗想起一些好朋友和亲密战友，脸上禁不住露出灿烂的笑容：

“我每逢想念你们，就感谢我的上帝；每逢为你们众人祈求的时候，常是欢欢喜喜地祈求。因为从头一天直到如今，你们是同心合意地兴旺福音。”（腓立比书一 3-5）

- 2 当他想起上帝的大爱，心里便充满喜乐：

“不但如此，我们在苦难中也欢喜，因为知道苦难使人生忍耐，忍耐生品格，品格生盼望。这种盼望不会落空，

因为上帝的爱借着所赐给我们的圣灵已倾注在我们心中。”（罗马书五 3-5，《圣经当代译本修订版》）

- 3 当他想起人生满有意义的使命和崇高的目标，便能在最恶劣的环境之中感到喜乐和感恩：

“你们的信心就是献给上帝的事奉和祭物，即使在上面浇灌我的生命，我也很喜乐，并且和你们大家一同喜乐。”（腓立比书二17，《圣经当代译本修订版》）

- 4 保罗很希望我们每一个人都得到这份极之宝贵的“喜乐大礼物”，他不厌其烦的再三强调，再三勉励我们：你们务要喜乐！

“你们要靠主常常喜乐”（腓立比书四 4 上）

“在指望中要喜乐”（罗马书十二12 上）

“不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的；因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望；盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里。”

（罗马书五 3-5）

“我再说，你们要喜乐！”（腓立比书四 4 下）

是的，如果我们目光的焦点在于别人的认可赞赏、自己的成败得失，以及周围的环境，我们很容易便会心烦意乱，失去喜乐！圣经告诉我们，千万不要忽略一个事实，那就是，“喜乐”是人生一股巨大的力量。

喜乐方程式

大多数人心情的好坏，都是被自己的景况或周围环境所影响，很少人会有闲情关怀别人，更少会想到上帝。但是这正正是问题所在。以下为你介绍一个绝妙的“喜乐”方程式：“JOY”，正是跟别人和上帝有关的。

这个喜乐方程式的先后次序非常的重要，也就是喜乐的秘诀：

J = Jesus（主耶稣）

O = Others（他人）

Y = Yourself（自己）

1 重整人生优次，以主居首，关怀分享

J = Jesus（主耶稣）

首先，每一天早上起来，定要把主耶稣放在生命的首位。先向祂祷告，先寻求祂，先读祂的话语，先向祂感恩。这就像穿衣服的时候，如果衬衫最上的第一颗纽扣对了，以下所有的纽扣都会归位。当我们尊主为大的时候，心里会感到上帝对我们由衷的喜悦。其他事情也会顺畅，这是多么的喜乐！

O = Others（他人）

要紧记助人为快乐之本。当我们感恩上帝对我们的爱，而乐意把爱和关怀带给别人的时候，我们的心也会充满了无尽的喜乐。

多年前，我（卓民）在印度加尔各答传道时，碰到一位叫 Clement 的朋友，他家境非常贫穷，除了简单的衣服，他拥有的东西就只有两样：一是圣经，二是他用来代步的单车。有一次，Clement 朋友的父亲去世，必须赶回几百里外的农村奔丧，步行的话，是一定来不及的。于是这位朋友问 Clement 可否借单车让他回老家。朋友也知道这是一个不情之请，知道这部单车对 Clement 是何等重要，心里非常不好意思。岂料 Clement 二话不说就答应了。而且他知道朋友这一次回乡可能要住上一段很长的时间，照顾母亲和家人，就把单车送了给他。

我知道后，非常的感动！感觉在我面前的，是全世界最富有的人。其实一个再富有的人，也会常常因为比不上别人富有而闷闷不乐，但是这种“施比受更为有福”的喜乐，我却亲眼在 Clement 身上看到了。

Y = Yourself（自己）

我们要做好本分，每天尽忠职守，喜乐地为主耶稣作工，无论工作大小，就算是微不足道的，也能把欢乐带给别人。给有需要的人一杯小小的凉水，或是万人瞩目的丰功伟业，只要动机正确，同样是为主耶稣而做的事，将来也会得到大奖赏。

“无论做什么，都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的，因你们知道从主那里必得着基业为赏赐；你们所事奉的乃是主基督。”（歌罗西书三 23-24）

2 从上帝角度看事情

主耶稣在世上传道之时“常经忧患”，常受痛苦逼迫，但为何却是“满有喜乐”呢？希伯来书第十二章 2 节告诉我们：“仰望为我们信心创始成终的耶稣。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在上帝宝座的右边。”主耶稣知道父上帝为世人预备了完美的救恩，所以能忍辱负重，轻看痛苦羞辱，完成他来到世上的伟大任务。

我们所经历的艰难挑战，是上帝所容许的，是祂苦心锻炼我们，使我们软弱的信心变得刚强，使忍耐的能量日益增多，以致有一天，我们能达到毫无缺欠的境界。雅各书第一章 2-4 节说，艰难试炼背后有重要的理由：“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。但忍耐也当成功，使你们成全、完备，毫无缺欠。”

当我们从上帝的角度去看人生的挫折和失意时，不但不会绝望丧志，还能坚强的站起来，成为勇敢而有力量的人。这就是“喜乐”的所在。

3 遵从上帝旨意，释放心中忧惧

主耶稣在约翰福音第十五章 10-11 节里应许我们得享满足的喜乐：“你们若遵守我的命令，就常在我的爱里，正如我遵守了我父的命令，常在祂的爱里。这些事我已经对你们

说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足。”

圣经记载，当年天使向还是少女的马利亚显现，告知她要怀孕，把上帝的儿子带到世上……她是如何以惶恐的心情去面对这跨世纪任务？如何面对家人及社会的歧视与误解，甚至可能会被人弃绝？岂料，马利亚却是从心底唱出“喜乐歌”：

“马利亚说：我心尊主为大；我灵以上帝我的救主为乐；因为他顾念他使女的卑微；从今以后，万代要称我有福。那有权能的，为我成就了大事；他的名为圣。他怜悯敬畏他的人，直到世世代代。”（路加福音一 46-50）

马利亚的大喜乐：是从心中尊主为大而来的。她顺从上帝的命令，得到大喜乐，也得蒙了最大的祝福！当我们信靠上帝，并按照上帝的旨意走正义的道路时，无论是多崎岖，喜乐和能力总会充满我们的心！

这不是说，我们会因此免于苦难，但是上帝却应许义人有美好的将来。

“义人多有苦难，但耶和华救他脱离这一切。”（诗篇三十四 19）

“义人虽七次跌倒，仍必兴起；恶人却被祸患倾倒。”（箴言二十四 16）

“义人的盼望必得喜乐。”（箴言十 28 上）

诗人在诗篇第九十四篇 19 节里讲述心中有很多忧虑和疑惑，但是因为上帝安慰他，就使他心里得着欢乐：“我心里多忧多疑，你安慰我，就使我欢乐。”信徒的喜乐不是短视的，也不是短暂的，就算暂时身陷困境，也不能毁灭心里所存有的一份喜乐和盼望。

4 时刻敬拜上帝，享受祂的同在

亲爱的读者，你心里常有喜乐吗？是否时刻敬拜仰慕上帝？有否浪费时间，让负面的人和事占领思想？有否时常享受上帝的同在？有否让上帝的话滋润心灵？

上帝借着诗人大卫的金诗，一针见血地道出忧愁与喜乐的真理：

“以别神代替耶和华的，他们的愁苦必加增。”（诗篇十六 4 上）

与此同时，如果我们时常把主耶稣和祂的教导放在人生首位，那么就是风浪涌至，也不会摇动，身心灵得享安然与喜乐。

“我将耶和華常摆在我面前，因他在我右边，我便不致摇动。因此，我的心欢喜，我的灵快乐；我的肉身也要安然居住。”（诗篇十六 8-9）

“你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐；在你右手中有永远的福乐。”（诗篇十六 11）

5 不住的祷告，凡事谢恩

喜乐，祷告，谢恩，这三个“上帝的旨意”是相辅相成，相得益彰的！愈多的祷告，便愈多的喜乐；愈多的谢恩，便有更多的喜乐！

“要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩；因为这是上帝在基督耶稣里向你们所定的旨意。”（帖撒罗尼迦前书五 16-18）

我们试试问自己：有否不住的祷告？有否把心中的困难一一以祷告向上帝倾诉和交托？有否时常向祂求智慧和力量？一个时刻与上帝祷告联系的人，会更能明白及领悟上帝的旨意，心得喜乐。反过来，如果常常对自己和别人有负面和批判的想法，心里取而代之的就是忧虑、恐慌和愤恨，而不是喜乐。

6 要对全能的创造主有信心

信心能击退有形无形的恐惧、压力和忧虑，使你喜乐欢呼！
主说：

“我是你的上帝，我必与你同在，你不用惊慌也不用害怕。我必赐你力量，帮助你，用我公义的右手扶持你。”（以赛亚书四十一 10，《圣经当代译本修订版》）

“锡安的居民哪，当扬声欢呼，因为在你们中间的以色列圣者乃为至大。”（以赛亚书十二 6）

喜乐和信心是息息相关的，
我们若是对上帝的大能没有信心，
我们若是对上帝的大爱没有信心，
我们若是对上帝的保守没有信心，
我们若是对上帝的供应没有信心，
便绝对没有可能在极具挑战的环境中心存喜乐！

圣经告诉我们：“喜乐”不是一小撮人的专利，是人人可以享受到的！

“你们虽然没有见过他，却是爱他；如今虽不得看见，却因信他就有说不出来、满有荣光的大喜乐；并且得着你们信心的果效，就是灵魂的救恩。”（彼得前书一 8-9）

当我们把信心投放在主耶稣身上，上帝“喜乐之门”便会为我们大开，上帝的“无穷生命力”也就充满我们，领我们迎向人生各种波澜！

公义树简介

愿景与使命

公义树是香港的注册非牟利慈善团体，自 2000 年开始，公义树与中小型企业结伴同行，建立他们成为互助社羣，彼此支援，我们辅助企业以使命营商、重塑商业文化、更新思维、改革管理、转化生命；并且推动信徒在营商环境中实践基督信仰，见证基督的恩典和公义、分享祝福。

我们以“公义树”（The Oaks）命名，乃盼望我们的生意、工作和生命可以见证上帝，宣扬上帝公义和仁爱的临在（圣经以赛亚书 61 章）。

重点事工

1 支援与牧养

每星期在香港多个分区举行“使命营商祈祷会”，以圣经教导辅助生意人把信仰落实于生意，提升灵性；并鼓励彼此同行，守望代祷。又定期举办行业聚会，促进同业联系交流，在业界寻求出路，转变文化。

2 企业启导与转化

借探访企业及公司领导，深入了解与关怀营商信徒的实际经营情况，启导转化营商和管理之道，实践上帝所赐营商使命。

3 装备与培训

举办適切生意人的课程和讲座，由营商经验丰富之基督徒导师教授，辅导生意人营商理论及技术，与圣经教导共融，更新管理及公司文化。

4 外展与文化交流

借各种媒体传讯、整合生意与信仰的书籍及资源制作，以及生意人的交流活动，宣扬以基督信仰为基础的营商价值，以积极的信息为生意人打气，鼓励心灵，见证信仰，贡献社会，创造价值。

《无穷生命力》

李卓民牧师 李黄慧恂师母 合著

本书以使徒保罗为实例，阐述他遭遇 54 大横逆、考验和侵害，身心灵经受极大磨难，以为自己死定了……但因为上帝所赐“无穷生命力”的承托，并没有退缩、倒下，也没有死掉，更能写出满载喜乐的书信，勉励万千信徒。



(繁体版)

李卓民牧师、李黄慧恂师母的书写，绝不是纸上谈兵，而是亲身经历。作者既是牧师也是企业经营者，生意跨界，包括地产、金融和航空业，说得上传奇。过去十多年，夫妇俩曾在高峰处踌躇满志，也曾遭逢绝境，四面楚歌，走在穷途上，灰心丧志，但正如保罗一样，依靠“无穷生命力”，得以死而复生。

书中详述这扭转乾坤的无穷生命力是如何认识、支取及应用，以至与上帝紧密结连，当中或会因为黑暗势力撒但的介入而力量脱手滑落，远离上帝。但因为坚持与回归上帝，最终能胜过困倦、沮丧、绝望，喜乐收场。无论读者是否身处商界，相信均可以得力书中的启发，走出逆境。

本书在香港各大书店及基督教书店有售

李卓民牧师和李黄慧恂师母
诚意与读者分享保罗真实人生中
如何靠着“无穷生命力”逆境求胜，
让我们从困倦、沮丧、绝望中重新得力！



www.theoaksnet.org