

【小組查經材料】 生活系列 - 做一個快樂的人

2019年三月15、16日

第一時段:歡迎你來 (15分鐘)

以簡單、輕鬆、活潑的遊戲，帶領組員熱烈參與，使大家的心思意念，離開繁忙、疲憊，並預備心來歸向神。

第二時段:敬拜讚美 (20分鐘)

以事先預備好的詩歌，帶領大家來到主的寶座前敬拜祂、瞻仰神的榮面、帶下神的榮耀同在。在敬拜裡，小組長帶領大家同聲開口為下列事項禱告。(組員個人的需要請在第四個時段分享禱告。)

1. 宣教單位:認領的單位是_____他們的需要是_____。
(如果你不確定小組認領，請洽教會。)

2. 教會事工:

- 3/16 小組長雙月會
- 3/22-24 High School Spring Retreat
- 3/29-31 東區聯合退修會-活出神的榮耀，林大中牧師
- 3/30 牽手情深 (A Date 2 Remember)
- 3/30 & 4/6 密集裝備課程:但以理書

3. 新來賓:_____請於聚會前確認來賓名字。
有病痛的組員或親朋:_____並商討如何關懷他們。

4. 為 Shekinah Glory 工程禱告:感謝主, Shekinah Glory 工程已經通過 Santa Clara City 最後的檢查,我們順利的拿到了正式的使用執照。但還需要為 AVL Control Room 的 inspection 禱告,可以順利的拿到使用執照。

第三時段:話語分享(45分鐘) 以分享討論應用神的話在每天生活裡

1. 回應主日信息—聚會前,請上網仔細重聽一次。上主日信息的中心思想是什麼?哪一句話是你印象最深刻的?
2. 請分享本周你的生活見證,如禱告蒙應允,病得醫治,實踐神的話語等等。(請儘量保持在10分鐘之內)

本周主題: 做一個快樂的人

經文:詩 16:11

背誦經文: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。

全福會每次舉辦活動的時候,都會唱一首歌叫做「我是個快樂人」,本週的生活查經想跟大家一起來查考,如何才能成為一個快樂的人。

一、你覺得下面那些事情是可以讓你成為一個快樂的人:

1. 欣賞一段美麗的音樂
2. 吃了一頓豐盛美味的食物
3. 在談戀愛時與所愛的人在一起
4. 創業成功股票上市的時候
5. 辛苦讀書,終於拿到了學位
6. 被聖靈充滿時,那一種說不出來的平靜和喜悅
7. 參加好友婚宴,為他(她)祝福的時候
8. 與多年不見的老友相約,暢談往事
9. 當心中多年的夢想,實現的時候

討論問題 1:請列出你自己認為最快樂的事,和最快樂的時候!

二、快樂的三個層面:

1. 身體的快樂

「吃」可以帶來快樂,民以食為天,肚子餓時,吃是最讓人快樂的;「喝」也帶來快樂,當炎熱天,一杯冰水,讓你全身舒暢。「看」可以製造快樂,電影,電視,旅遊看風景等;「聽」也可以引發快樂,優雅的歌聲,動人的旋律,讓人手足舞蹈。所羅門也說:「你只管去歡歡喜喜吃你的飯……。」(傳 9:7)

2. 心裡的快樂

當我們接受別人的關愛,或付出關愛給別人,我們心裡會感受到快樂。保羅在腓立比書 4:10 說:「我靠主大大地喜樂,因為你們想念我的心,如今又發生。」使徒因為腓立比教會弟兄姐妹的關心,並收到他們愛心的奉獻,使得他快樂。雖然他當時是被關在羅馬的監牢裡面,外在的環境,並不影響他心中的喜樂。

3. 靈裡的快樂

靈魂深處與神同在、同行,會引發出的喜樂感、滿足感、和幸福。這種從裡面所湧出來的喜樂(joy),與感官所感

受的快樂 (happiness) 不同。詩篇 16:11 說：「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。」

討論問題 2：在這三種快樂的層面裡，你最常經歷的是哪一種？喜樂和快樂有何分別？那一種快樂是最持久，而且不會受到環境的影響？為什麼？

三、如何成為一個快樂的人：

1. 不讓外界的環境奪去你心中的喜樂

困難是一種外在的環境，喜樂是一種內在心中的感覺和情緒的表現，兩者並無必然的關聯。即使在困境當中，保持喜樂的心情也是有可能的。快樂容易受到環境的影響；而喜樂是一種內心的選擇，在不好的環境中，心情雖是不快樂，但我依然可以選擇喜樂。「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂」（雅 1:2）這個以為就是一種選擇。我們雖然有苦難，但可以選擇喜樂。耶穌說：「在世上你們有苦難，在我裏面有平安。」（約 16:33）。選擇耶穌進入你心裡，得著真正的平安，就是喜樂的源頭。

2. 快樂不在乎得失，而在乎擁有

想要擁有一些東西，但得不著，或失去一件所擁有的而產生的失落感，都是不快樂的事，可是要回過頭來想，你要為你目前所擁有的知足而感恩，就不會不快樂了。保羅在監獄裡勉勵腓立比的弟兄們說：「我所親愛、所想念的弟兄們，你們就是我的喜樂，我的冠冕。」（腓 4:1）他失去了自由，但因擁有教會弟兄的愛，而感到喜樂。

3. 快樂不是建立在別人的身上，而是自己的決定

如果是靠別人做某些事，你才快樂，你是把快樂的鑰匙交在別人手裏：我的配偶送我鑽戒，我就會快樂；我的老闆提升我，我就會快樂；我的男朋友更浪漫些，我就會快樂；我的先生多賺點錢，我就會快樂；我的老師給我好成績，我就快樂。相反的，如果將快樂的鑰匙收回在自己手裏，自己做自己情緒的主人，就不會受到別人的影響。保羅和西拉在推雅推喇城被打被抓，下到監裡，上了腳鐐，對他們沒有影響，在半夜裡，仍然禱告，唱詩，讚美神。（徒 16:22-25）

4. 選擇饒恕或忘記別人對你的傷害

不能饒恕別人，如同將自己關在監牢裡，舔自己的傷口。沒有人能奪去你心中的喜樂，除非是你自己。耶穌說：「我要再見你們，你們的心就喜樂了，這喜樂也沒有人能奪去。」（約 16:22）讓耶穌的愛，撫摸你心中的傷痕，選擇饒恕你的仇人，忘記心中的傷痛，勇敢的活出現在的快樂和幸福。

5. 你的快樂，跟你所付出的愛成正比

以自我為中心的人，不容易快樂。主耶穌說：「施比受更為有福。」（徒 20:35）我們也常聽人說：「助人為快樂之本。」我們在付出愛時，經驗到成長；在祝福別人時，接受了神的祝福；在幫助別人時，也幫助了自己。所以，打個電話關心一個沮喪的人；捐錢幫助教會中失業的家庭；唱歌給老人院的老人聽。你會感觉自己很富有、很快樂。

你想要成為一個快樂的人嗎？請省察一下自己目前的情況，想一想你心中不快樂的原因，告訴自己，讓你的身，心，靈處在一種快樂的階段，相信你就會是一個快樂的人。

討論問題 3：上面哪一項，曾經是你個人實際的經歷？請分享你的快樂！如果你沒有這樣的經歷，請選擇上述所討論的應用在你生活上，看看是否會帶給你快樂？

討論問題 4：那些因素會使你快樂或不快樂，你會如何做選擇？

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。大衛說：「在祢的面前有滿足的喜樂；在祢右手中有永遠的福樂。」我們相信，當我們信靠祢，接受祢，成為祢的兒女時，我們心中就有滿足的喜樂，我們的生命就有永遠的福樂，感謝祢，因著祢我們可以成為世界上最快樂的人。我們如此感恩禱告，乃是奉靠耶穌基督得勝的名求，阿們！

第四時段：禱告服事（10分鐘）

可以兩三個人成為一個禱告小組，為彼此的需要禱告。

3/22 約翰一書 5:13-21

3/31 約翰二書

4/5 約翰三書

註：本次生活查經取材自飛揚雜誌 95 期