

經文：帖撒羅尼迦前書 5:16-18

### 一. 要常常喜樂

「常常」在 NIV 的翻譯是 always, 是 100% 的時間都要如此行的意思。神的旨意是要我們一直都喜樂, 在所有的時間都喜樂。喜樂與快樂不同, 快樂會因環境改變而改變, 然而喜樂是因為我們「在基督裡」所產生的, 只有基督徒才有, 而且主耶穌應許, 祂賜給我們的喜樂是沒有人能奪去的。神的旨意要你我在百般的試煉中, 仍因依靠主耶穌常常喜樂, 來經歷神的真實, 而且成為有影響力的人!

常常喜樂, 在身體上也受益, 因「喜樂的心, 乃是良藥; 憂傷的靈, 使骨枯乾」(箴言 17:22) 所以, 讓我們因為得著主耶穌的救恩而常常喜樂。每當不如意的人、事、物臨到時, 請想到若沒有主耶穌的拯救, 我們原本是要落入地獄的火湖中。然而, 有了主耶穌, 現在這至暫至輕的苦楚, 要為我們成就將來極重無比、永遠的榮耀。所以, 要常常喜樂!

### 二. 要不住地禱告

「不住地」在 NIV 的翻譯是 continually, 神的旨意要我們沒有間斷的、隨時的禱告。首先, 我們必須渴慕不住的禱告, 接著是操練「一口氣的禱告」, 就是一個簡短的、懇求的禱告, 能夠在一口氣中說完。

1. **外在的訓練**: 用人為的方式來提醒「一口氣的禱告」, 可能在浴室的鏡子上或汽車的儀表板上, 貼著記得要不住地禱告的紙條。
2. **禱告進入潛意識**: 操練「一口氣的禱告」到一個程度, 連自己已經說了這個禱告仍不自知。到這一階段, 我們會開始注意到行為的改變。
3. **禱告進入心中**: 這時候, 我們的禱告會愈來愈溫柔, 愈來愈自然, 禱告愈來愈少流於形式, 愈來愈多流露出喜樂。我們開始更多用神的愛為出發點去思想和決定事情, 對於別人的損傷和苦難更加敏感, 並且能安靜坐在受傷者身旁, 帶來安慰、了解和醫治。
4. **禱告滲透整個人**: 它變成像我們的呼吸和血液在全身流動, 歷代追求主的聖徒都見證這是真實的, 他們時常稱它為「屬神的聯合」。

### 三. 要凡事謝恩

神的旨意要我們對每一件臨到身上的事都感謝主恩, 不僅好事謝恩, 壞事也要謝恩。因為「我們曉得萬事都互相效力, 叫愛神的人得益處, 就是按祂旨意被召的人」(羅馬書 8:28)。在試煉臨到時, 要看到雲上太陽而不看烏雲密布是不容易的, 但是若有因在基督裡產生的常常喜樂, 並且有不住地禱告帶來的與神同在, 將會比較容易認定在「洪水泛濫之時, 耶和華坐著為王」(詩篇 29:10) 的信念, 進而凡事謝恩。

**結語**: 親愛的弟兄姊妹, 讓我們一起常常喜樂、不住地禱告、凡事謝恩來行神的旨意。活出一個討神喜悅, 與神關係親密, 身心靈都健壯, 且擁有極大影響力的基督徒!