**真 幸 福**  **賴妙冠 牧師**

**經文：詩篇廿三1-6**

**引言：**

1.「幸福」好像是我們教會現在的口頭禪，不時都會聽到「幸福小組」、幸福行動~帶人進入幸福小組，這是我們年終最後一季的福音行動，最終的目的就是要幫助人得到幸福。

2.其實「幸福」與否是主觀的感受，未必人人皆同。哈佛大學從1938年至今進行一項研究，追蹤了724人從年輕到年老的生涯發展，主要目的是要了解甚麼因素使人能夠幸福和健康。這項報告在前兩年2015年十一月由該校醫學院教授羅伯．沃丁格(Robert Waldinger)TED TALK發表過演說，他是該計畫的第四位主持人。這項研究的總結就是：「幸福」與財富、名氣和努力工作無關，而是良好的人際關係才能使人得到幸福與健康。但是要擁有良好的人際關係，談何容易！影響良好的人際關係的關鍵因素就是個人特質，包括個性、情緒管理、表達方式、生活經驗、立場觀點差異……，光是培養良好的個人特質，就是一件大工程，就信仰的術語，那是「生命」的問題。

3.而在哈佛大學另有一門課很熱門，開課十多年了，每學期選課學生高達1400多人。講師是塔爾博士Tal Ben-Shahar班-夏哈。塔爾博士被譽為哈佛大學「最受歡迎講師」及「人生導師」。所開的「正向心理學」的課又稱為「幸福課」。他認為：「幸福感」是衡量人生的唯一標準。他的結論是：幸福，應該是快樂與意義的結合。「一個幸福的人，必須有一個明確的，可帶來快樂和意義的目標，然後努力去追求。真正快樂的人，會在自己覺得有意義的生活方式裡，享受它的點點滴滴。」若問你：你幸福嗎？更具體地問話應該是：你正在努力追求一個明確的，可帶來快樂和意義的目標嗎？

**一、人生無奈不幸福**

1.每個人都對「幸福」的期待都不一樣，每個人都想要過幸福的人生，但往往事與願違，因為人生十之八九都不如意，心裡常常是不快樂。面對人生的悲歡離合、生老病死的生命過程，活得越久分離的次數越多，健康越來越差，似乎日子只會越來越難過而已；生活/工作中伴隨著衝突、挑戰而有的挫折、沮喪，許多無法掌控的人事物，力不能勝的無力感，讓人覺得活著好像沒甚麼可期待的，這些無奈，總容易讓人有「不幸福感」。

2.當然這些感受和個人特質有關係，心智成不成熟，樂觀/悲觀的心境，只有五塊和還有五塊的差別。信主以前和信主後大約有20年之久，其實我一直有自憐的毛病。一直在看自己的沒有，從小剛滿月就被大姑姑收養，十年後大姑姑過世了，我回到生父母的家成長，與自己的兄弟姊妹客客氣氣生活，從未有和姊弟大聲吵架的經驗。從小面對生母與養母，要喊聲「媽媽」，都覺得背叛另一位「媽媽」，心裡一直都沒有歸屬感。直到在一次禱告中，看到耶穌笑咪咪抱著年幼的我，向我說：這個是媽媽，那個也是媽媽，好棒哦！你有兩個媽媽！我的心才得到釋放。其實從小在姑姑家被呵護照顧，吃的穿的都是很好的，沒有被虧待過。回到生母家中，兄弟姊妹也很接納融洽，我的心只看到我失去的，卻沒為擁有的感謝知足，這就是「不幸福感」的原因。

3.先生的過世，不僅是悲傷，更多的心情是自憐，為什麼我不能擁有「婚姻」，但若捫心自問，有婚姻就一定幸福嗎？夫妻間相處的摩擦，有時不是挺讓人心力交瘁的？上帝在我這25年「單親媽媽」的日子哩，建造了我更「健康」的生命，我不再看自己是楚楚可憐的，不給自己貼標籤「我是歹命的」、「我需要被關心」，而是一次次回上帝面前，檢視自己，定位自己的價值，歡喜順服上帝所安排的道路，其中的酸甜苦辣都是我生命的養份，最寶貴的收穫是我更多認識了我的上帝。若一定要擁有甚麼才幸福，那我以擁有上帝為幸福。因為擁有上帝，不幸福也成為幸福。

4.我知道每個人的人生故事，都有「不幸福」的段落，最難唸的都是自己的那本「經」，但只要懂得與上帝搭上線，祂必要擴展我們生命的高度，轉化我們的眼光，在不幸福的幽谷中看見曙光。耶穌又對眾人說，我是世界的光；跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。約翰福音八12

**二、千辛萬苦尋幸福**

1.這個世界的聲音告訴我們，要有錢才有幸福。要有錢就是要有好工作才有好收入，所以我們幫孩子找幸福，我們以為高學歷比較容易找到好工作，所以特別注重孩子的教育，「萬般皆下品，唯有讀書高」。乖巧的孩子願意順從父母，努力讀書，琴棋書畫各項才藝樣樣通，一路順暢升學，考上第一志願，也找到優渥收入的工作，但是不是就保證從此就過著幸福快樂的日子？若是碰到比較不服管教的孩子，要他讀書偏不讀，要他學才藝沒興趣，弄得親子關係緊張，全家雞犬不寧，還沒找到幸福就已經「不幸福」了。

2.我們也認清事實，除了人的努力，還有許多無法掌控的因素，所以我們需要借助人力之外的宗教能力解決問題。算紫微斗數、排八字、做風水、改運改名字、作法念咒消災解厄……，不僅求平安順利，更求飛黃騰達。通常已經很不平安不幸福了，才會去求神問卜，卻又被算出命格不好、八字不好、風水不好、名字不好、時運不好、犯沖犯剋，結果知道許多忌諱，搞得生活更緊張更不安。

3.而在台灣的民俗信仰中，我們被告知要過一個「因果人生」，這輩子的不幸福就是上輩子造的業/孽，今生的生活都是在還債，死後要到陰府面對閻羅王的審判，上刀山下油鍋割舌頭抱火柱……很多酷刑，所以我們很怕死。因此今生活著要努力行善積功德，還債消業障。最好功德多做一點，多積點存款留著下輩子用。但事實會是如何？不知道，只求問心無愧，但沒人有把握可以安全過關。但若問心有愧怎麼辦？有何法解決？這麼多的神佛菩薩，各有各的專業，哪一位是統管的，最大的，要審判人的？能解決人「業障」的問題？

4.除祂(耶穌基督)以外，別無拯救，因為在天下人間，沒有賜下別的名，我們可以靠著得救。使徒行傳四12 這是基督教的精隨。主耶穌：我就是道路、真理、生命，若不藉著我，沒有人能到父那裏去。約翰福音十四6 創造天地萬物賜人生命的上帝，藉由耶穌基督解決了人今生永世的問題。

**三、主裡安享真幸福**

詩篇廿三描述了一種「真幸福」的人，因為認識上帝，信靠上帝，他的今生永世都穩當了！「耶和華是我的牧者」是整篇詩的核心，也是幸福人生的起點，所有的幸福都因為這位牧者是「我的」而來，因為有了主耶穌，我必不至缺乏。身心靈的滿足，永遠的歸宿，都在祂裡面得到。

1.**祂的供給**v.1-2─牧者的職份是餵養/保護/引導/看顧，羊有牧人照顧，牠一切的需要都得到供應。羊的需要不單是水草，牠是反芻的動物，還需要躺臥歇息。詩中的第一個畫面是羊在吃飽喝足後，躺臥在青草地與可安歇的水邊，這是一種平安/安息的狀態。人生的需要不單是物質/肉體的享受，還需要心靈的安舒。許多人肉身/物質一無所缺，但心卻不平安不快樂。主耶穌是能幫助你，解決身心兩方面的需要。主耶穌說：凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。

2.**祂的領導**v.3-4─第二個畫面是人生的陰暗面，生老病死，患難痛苦。現實的人生不會總是晴空萬里，在世上有苦難是無可避免的事實。面對世間路的艱難痛苦，詩人說出「不怕」的理由：

a.靈魂甦醒→身體會生病，心也會生病。「心」會生病軟弱是罪的緣故，緊抓著別人的錯誤不能原諒；自大自我中心老要別人重視你；喜歡和人比較/計較；自私自利只想到自己不會想到別人；扭曲偏差的價值觀永遠不覺得夠了；或有過失犯錯無力改正；或明知當行的善卻行不出來……我們的「心」有太多問題(罪)了。這些問題讓我們的靈魂昏沉暗昧軟弱不堪。但主作我的牧者，赦免醫治，解決罪的問題，使我的靈魂活過來，重建修復，有健康的心面對人生的境遇。

b.行走義路→祂為自己名的榮耀，負責引導我們走正直公義的路。以前我們愚昧無知走罪的路，現在由祂帶領我們的腳步，正確走在蒙福的路上。不是自私為自己行善，不是為還業障積功德，是盡本分活出生命的美善，享受美好(義/不犯罪)的生命。

c.一路同在→行過高山低谷祂一直都與我們同在，用杖和竿一路保護與安慰，這其中也包含有管教。如同父母，因為出於愛就不會放任孩子偏行己路。祂的陪伴使我們勇敢面對人生風浪，甚至死亡。

3.**祂的善待**v.5-6→每個人從生到死，都朝著回家的路在前進，這沿途有死蔭幽谷，還有仇敵的陷害。而上帝總有夠用的恩典扶持我們，通過種種的考驗。

a.仇敵面前擺設筵席─基督徒面對的敵人來源有三：其一，魔鬼；其二，世界；其三，老我。既有敵人，就有戰爭。而得勝仇敵的秘訣在“對焦”，在爭戰衝突中看到上帝的恩典。對焦在主動“出手”的上帝“為我擺設筵席”，而且“用油膏了我的頭”；結果是“我的福杯滿溢”。在爭戰中，上帝已預備好慶功宴，且要用油膏我們的頭(表達喜悅歡樂之意)。祂所賜的福分豐富無比，超過人所能容納的。不必擔憂敵人的威脅攻擊，而是看見上帝的恩典，帶著信心打勝利的仗。

b.有恩惠慈愛永相隨（原文為“追趕我”）。大衛一生，由幼年至老年，都充滿了恩典，即使曾因一時愚糊犯罪跌倒，但卻因認罪悔改而蒙神赦免，經歷神赦罪的平安，故他能見證神的恩典慈愛是一生一世的。屬神的人一輩子都被上帝的恩惠慈愛托住，平安度過變幻莫測的人生。

c.永居於耶和華的殿─耶和華的「殿」就是指神的「家」。人生旅途最後一站就是回到天父的家，是我們永遠的歸宿。主耶穌應許：在我父的家裡，有許多住處，若是沒有，我早已告訴你們了。我去原是為你們預備地方，我若去為你們預備地方，就必再來接你們到我那裏去。

**結論：**

1.在這篇詩篇中描述著蒙福的羊因着牧者的同在，而經歷到周全的照顧。在在都是比喻神的兒女從上帝所得到的全備的福氣。這是真正的幸福，不因時空改變而改變，因為上帝從亙古到永遠是不改變的上帝。若比照社會心理學家馬斯洛提出人類的五個需求：滿足感、安全感、歸屬感、尊重感、自我實現，全在主裡面得到了。重點是耶穌是好牧人，你我是不是祂的羊，這是很重要的問題。你若是隻順服祂引導的羊，你就找到「真幸福」了！

2.另一個「幸福」是塔爾博士所言：「一個幸福的人，必須有一個明確的，可帶來快樂和意義的目標，然後努力去追求。」若你已擁有上帝來的幸福，那就分享出去吧！這是帶來快樂和意義的事。

( 2017/10/15 證道講章 )

**小組討論題目：**

1. 一般人所追求的「幸福」有哪些？有哪些「幸福」是能自己操控的？
2. 信主後，你的幸福觀有甚麼不一樣嗎？
3. 你周遭有沒有「不幸福」的親友？可用甚麼方式帶領他/她，讓他/她得到「真幸福」？