

【小组查经材料】 生活系列 - 做一个快乐的人

2019年三月15、16日

第一时段:欢迎你来 (15 分钟)

以简单、轻松、活泼的游戏，带领组员热烈参与，使大家的心思意念，离开繁忙、疲惫，并预备心来归向神。

第二时段:敬拜赞美 (20 分钟)

以事先预备好的诗歌，带领大家来到主的宝座前敬拜祂、瞻仰神的荣面、带下神的荣耀同在。在敬拜里，小组长带领大家同声开口为下列事项祷告。（组员个人的需要请在第四个时段分享祷告。）

1. 宣教单位:认领的单位是_____他们的需要是_____。
(如果你不确定小组认领，请洽教会。)

2. 教会事工:

- 3/16 小组长双月会
- 3/22-24 High School Spring Retreat
- 3/29-31 东区联合退修会- 活出神的荣耀，林大中牧师
- 3/30 牵手情深 (A Date 2 Remember)
- 3/30 & 4/6 密集装备课程: 但以理书

3. 新来宾:_____请于聚会前确认来宾名字。
有病痛的组员或亲朋:_____并商讨如何关怀他们。

4. 为 Shekinah Glory 工程祷告: 感谢主, Shekinah Glory 工程已经通过 Santa Clara City 最后的检查, 我们顺利的拿到了正式的使用执照。但还需要为 AVL Control Room 的 inspection 祷告, 可以顺利的拿到使用执照。

第三时段:话语分享(45 分钟) 以分享讨论应用神的话在每天生活里

1. 回应主日信息一聚会前, 请上网仔细重听一次。上主日信息的中心思想是什么? 哪一句话是你印象最深刻的?
2. 请分享本周你的生活见证, 如祷告蒙应允, 病得医治, 实践神的话语等等。(请尽量保持在 10 分钟之内)

本周主题: 做一个快乐的人

经文: 诗 16:11

背诵经文: 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。

全福会每次举办活动的时候, 都会唱一首歌叫做「我是个快乐人」, 本周的生活查经想跟大家一起来查考, 如何才能成为一个快乐的人。

一、你觉得下面那些事情是可以让你成为一个快乐的人:

1. 欣赏一段美丽的音乐
2. 吃了一顿丰盛美味的食物
3. 在谈恋爱时与所爱的人在一起
4. 创业成功股票上市的时候
5. 辛苦读书, 终于拿到了学位
6. 被圣灵充满时, 那一种说不出的平静和喜悦
7. 参加好友婚宴, 为他(她)祝福的时候
8. 与多年不见的老友相约, 畅谈往事
9. 当心中多年的梦想, 实现的时候

讨论问题 1: 请列出你自己认为最快乐的事, 和最快乐的时候!

二、快乐的三个层面:

1. 身体的快乐

「吃」可以带来快乐, 民以食为天, 肚子饿时, 吃是最让人快乐的; 「喝」也带来快乐, 当炎热天, 一杯冰水, 让你全身舒畅。「看」可以制造快乐, 电影, 电视, 旅游看风景等; 「听」也可以引发快乐, 优雅歌声, 动人的旋律, 让人手足舞蹈。所罗门也说: 「你只管去欢欢喜喜吃你的饭……。」(传 9:7)

2. 心里的快乐

当我们接受别人的关爱, 或付出关爱给别人, 我们心里会感受到快乐。保罗在腓立比书 4:10 说: 「我靠主大大地喜乐, 因为你们想念我的心, 如今又发生。」使徒因为腓立比教会弟兄姐妹的关心, 并收到他们爱心的奉献, 使得他快乐。虽然他当时是被关在罗马的监牢里面, 外在的环境, 并不影响他心中的喜乐。

3. 灵里的快乐

灵魂深处与神同在、同行, 会引发的喜乐感、满足感、和幸福感。这种从里面所涌出来的喜乐 (joy), 与感官所感

受的快乐（happiness）不同。诗篇 16:11 说：「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。」

讨论问题 2：在这三种快乐的层面里，你最常经历的是哪一种？喜乐和快乐有何分别？那一种快乐是最持久，而且不会受到环境的影响？为什么？

三、如何成为一个快乐的人：

1. 不让外界的环境夺去你心中的喜乐

困难是一种外在的环境，喜乐是一种内在心中的感觉和情绪的表现，两者并无必然的关联。即使在困境当中，保持喜乐的心情也是有可能的。快乐容易受到环境的影响；而喜乐是一种内心的选择，在不好的环境中，心情虽是不快乐，但我依然可以选择喜乐。「我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐」（雅 1:2）这个以为就是一种选择。我们虽然有苦难，但可以选择喜乐。耶稣说：「在世上你们有苦难，在我里面有平安。」（约 16:33）。选择耶稣进入你心里，得着真正的平安，就是喜乐的源头。

2. 快乐不在乎得失，而在乎拥有

想要拥有一些东西，但得不着，或失去一件所拥有的而产生的失落感，都是不快乐的事，可是要回过头来想，你要为你目前所拥有的知足而感恩，就不会不快乐了。保罗在监狱里勉励腓立比的弟兄们说：「我所亲爱、所想念的弟兄们，你们就是我的喜乐，我的冠冕。」（腓 4:1）他失去了自由，但因拥有教会弟兄的爱，而感到喜乐。

3. 快乐不是建立在别人的身上，而是自己的决定

如果是靠别人做某些事，你才快乐，你是把快乐的钥匙交给别人手里：我的配偶送我钻戒，我就会快乐；我的老板提升我，我就会快乐；我的男朋友更浪漫些，我就会快乐；我的先生多赚点钱，我就会快乐；我的老师给我好成绩，我就快乐。相反的，如果将快乐的钥匙收回在自己手里，自己做自己情绪的主人，就不会受到别人的影响。保罗和西拉在推雅推喇城被打被抓，下到监里，上了脚镣，对他们没有影响，在半夜里，仍然祷告，唱诗，赞美神。（徒 16:22-25）

4. 选择饶恕或忘记别人对你的伤害

不能饶恕别人，如同将自己关在监牢里，舔自己的伤口。没有人能夺去你心中的喜乐，除非是你自己。耶稣说：「我要再见你们，你们的心就喜乐了，这喜乐也没有人能夺去。」（约 16:22）让耶稣的爱，抚摸你心中的伤痕，选择饶恕你的仇人，忘记心中的伤痛，勇敢的活出现在的快乐和幸福。

5. 你的快乐，跟你所付出的爱成正比

以自我为中心的人，不容易快乐。主耶稣说：「施比受更为有福。」（徒 20:35）我们也常听人说：「助人为快乐之本。」我们在付出爱时，经验到成长；在祝福别人时，接受了神的祝福；在帮助别人时，也帮助了自己。所以，打个电话关心一个沮丧的人；捐钱帮助教会中失业的家庭；唱歌给老人院的老人听。你会感觉自己很富有、很快乐。

你想要成为一个快乐的人吗？请省察一下自己目前的情况，想一想你心中不快乐的原因，告诉自己，让你的身，心，灵处在一种快乐的阶段，相信你就会是一个快乐的人。

讨论问题 3：上面哪一项，曾经是你个人实际的经历？请分享你的快乐！如果你没有这样的经历，请选择上述所讨论的应用在你生活上，看看是否会带给你快乐？

讨论问题 4：那些因素会使你快乐或不快乐，你会如何做选择？

祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢。大卫说：「在祢的面前有满足的喜乐；在祢右手中有永远的福乐。」我们相信，当我们信靠祢，接受祢，成为祢的儿女时，我们心中就有满足的喜乐，我们的生命就有永远的福乐，感谢祢，因着祢我们可以成为世界上最快乐的人。我们如此感恩祷告，乃是奉靠耶稣基督得胜的名求，阿们！

第四时段：祷告服事（10 分钟）

可以两三个人成为一个祷告小组，为彼此的需要祷告。

3/22 约翰一书 5: 13-21

3/31 约翰二书

4/5 约翰三书

注：本次生活查经取材自飞扬杂志 95 期