

## 家書

主內弟兄姊妹平安！

時光荏苒，轉瞬間又到年終了。一年的時間，說長不長，說短不短，有人快樂不知時日過，亦有人覺得渡日如年。香港人快樂指數偏低，作為信徒的我們，又可以怎樣做才能獲得真正的快樂呢？！

真正的快樂，不在乎富貴貧窮，亦毋關環境順逆，我們可以從聖經中找到一些教導，也許看似老生常談，但確實是獲得真正喜樂的不二法門：

◇ 尊主為大，以神為樂（信靠上主）

我心尊主為大，我靈以神我的救主為樂。路加福音 1:46-47

◇ 心存喜樂，凡事謝恩（學會感恩、要經常笑）

要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。帖撒羅尼迦前書 5:16-18

◇ 恩慈相待，寬容饒恕（無條件的愛、學會原諒）

一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒（或作：陰毒），都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。以弗所書 4:31-32

◇ 一無掛慮，交託信靠（做最好的自己，然後放手）

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。腓立比書 4:6

◇ 感同身受，同樂同哀（培養同情心）

與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。羅馬書 12:15

◇ 激發愛心，行善互助（學會給予、對人好）

又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。希伯來書 10:24

事實上，哈佛大學最受歡迎的課程「快樂習慣」和「正向心理學」所推薦的快樂法門，部分（已標示於上列括號內）也是源於聖經教導，願與弟兄姊妹共勉。阿們！

主內  
麗梅 上  
2018/12/16