

## 快乐的习惯

弟兄姊妹们平安！

转眼又是星期五了，大家过得都好吗？这一段时间里我们家每一个人都很忙，所以很盼望这个周末快点到来，能让我们好好休息一下，最起码可以不用早起，能睡个好觉。知道大家也都很忙，都在追赶自己的前程。只是希望我们能时不时地歇歇脚，瞻前顾后一番，评估一下自己的位置和未来的远景。很多现在觉得非常重要的事情，也许再过几年回头看，却发现它一点都不重要了。但是现在，这事情的压力却让我们付出沉重的、长久的代价，比如心理的代价、健康的代价或者是关系上的代价。如果我们多用一些长远的眼光，也许我们现在的日子就过得会更平顺一些。就前以前学开车时，如果我只是盯着车头前面两米远的地方看，我的车就永远开不直，总是扭来扭去的；如果我是向着远方的路中心开，有一个长远的目标，我的车就平稳了。

喜乐的生活是我们每一个人的追求。不管基督徒还是非基督徒，有信仰的还是没有信仰的，大家都很关心快乐这个话题。华理克牧师曾说过，我们不要去寻找快乐，而是要去创造快乐。快乐不是外面的、某些幸运儿碰巧找到的一件东西，快乐是内在的、是我们要花功夫创造出来的东西。快乐不应该是我们的目标，而是一个副产品。快乐是正确的思维、正确的行动、正确的态度所产生的结果。如果你把快乐当成是你生活的目标，一天到晚在翻检自己的生活，看自己到底快乐不快乐，那你就会过一个非常自我中心的生活，而这样一种生活的最终的结果一定是不快乐、不幸福的。还有，我们的习惯会影响我们的快乐。我们塑造我们的习惯，我们的习惯也会塑造我们自己。我们可以在生活当中培养一些能够带给我们快乐的习惯。一个事件带来的快乐是暂时的，而一种习惯，或是一种品德带来的快乐却是长久的。你去度假了，你很快乐。回来以后你发现，你的银行里存款都被你花光了，你就觉得很快乐了。你周末计划要出去看一个电影，走在路上时你非常的快乐。电影看完了，你觉得这个电影真的很糟糕，白白浪费了你几个小时的时间，你的心里又不快乐了。如果你的幸福快乐依赖一种环境，一种事件，一种情形的话，只要那个事件结束了，那个情形不在了，那你的幸福也就失去了。如果你的幸福是建立在某种事情上面的话，那么你的幸福一定是短命的。但是如果你的幸福是建立在你的某些习惯上，或是某种品德上的话，那你的幸福就是持久的。好的习惯是要花很多时间建立的。但是好的习惯一旦建立起来，就会给你很多的回报。

大家一定都听过这样一段话：种下一个意念，收获一个行为；种下一个行为，收获一个习惯；种下一个习惯，收获一个品格；种下一个品格，收获一个命运。习惯会决定一个人的品格，而品格会决定一个人的命运。由此可见，养成好的

习惯是何等的重要。在生活之中，我们都能够感受到习惯的力量。比如说，有人有锻炼的习惯，有人有吃零食的习惯，有人有乱发脾气习惯，有人有熬夜的习惯，有人早起的习惯，有人有奉献、做义工、做慈善的习惯。大家都可以体会到，这些习惯对你的生活有多大的影响。好习惯，坏习惯都是这样。我们每个人都在不知不觉地因为这些习惯而收获很多祝福，或遭受很多亏损，付上很多代价。

哪些习惯可以带给我们长久的快乐和满足呢？圣经说：“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。”（腓立比书 4: 6）这就是一个习惯，一个谢恩和祷告的习惯。圣经又说：“只要存心谦卑，各人看别人比自己强。”（腓立比书 2: 3）这是一个谦卑的习惯。圣经所说的快乐之道，往往是我们最意想不到的。但是这些习惯却保证有效，它们绝对会减少你生活里的冲突，增加你的快乐与和谐，只要你愿意做。圣经的教导也许是和现今的文化和世界的价值观相对立的，也许与你过去的生活教导完全相反。这些教导甚至不符合人的自然本性，让你觉得不该这样做。但这是神的心意，也是神的祝福。去试一试吧！相信你一定会收获很多神之道所带来的平安与快乐。

今晚有聚会，我们继续查以弗所书。大家晚上见！

愿神赐大家又一个快乐美好的周末。

韩珂