

喜樂的突破

什麼是快樂

快樂是一種復複雜且主觀的現象，它指的是一種正面的情感狀態，具有滿足、滿意和幸福。它常被認為是人生的最終目標，人們通過各種方式，如形成有意義的關係、追求他們的興趣和熱情、幫助他人等，來實現快樂。然而，快樂不是一種永久的狀態，可以受內在和外在因素的影響，如個人的觀點和信念、社會和文化因素、身體健康和環境等。它是一種個人的體驗，很大程度上因人而異。

中國古諺「金榜題名時、久旱逢甘霖、他鄉遇故知、洞房花燭夜，是人生四大樂事。」

儒家孟子：「父母俱存，兄弟無故，一樂也。仰不愧於天，俯不忤於人，二樂也。得天下英才而教育之，三樂也。」

范仲淹：「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。」

西方大科學家牛頓說：「全然快樂的秘訣，是使自己為繁瑣小事忙得暈頭轉向。」

英國作家貝利說：「快樂的秘訣，不是做你喜歡的事，而是喜歡你做的事。」

有一位哲學教授說，變得不快樂的最好方法是追求快樂。

快樂大哉問

我快樂嗎？

是誰來決定我的快樂？

我有幫助別人快樂嗎？

什麼是喜樂

喜樂是是一種歡欣、平靜的快樂和極其喜悅的狀態。它比短暫的快樂有著更加豐富的內涵。

是一種更深層、更長久的情感。它不僅來自外在的溫暖和陽光，而且來自內心的信仰和盼望。

喜樂是聖靈的果子，它不是由環境所決定的，而是一種在各種情況下，無論情況是好是壞，都一樣的堅定品質，因為它的基礎是神。

大有智慧的所羅門王說：「喜樂的心，乃是良藥。憂傷的靈，使骨枯乾。」（箴 17:22）

聖靈所結的九種果子：仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。（加拉太書 5：22）。

喜樂的基礎就是建立在與神的關係上的喜樂。

喜樂與快樂有何不同？

對象和源頭

喜樂的對象是神，源頭是上帝的救恩

快樂的對象是人和世上一切看為美好的事

時間的長短

喜樂較持久，與主連結

快樂較短暫，來得快，去的也快

內外的不同

喜樂常發自內心，沒有附加條件或價值

快樂常受外在引發，常有附加條件或價值

感受的不同

喜樂常感到平靜與滿足，不受環境影響

快樂常有較大的情緒起伏，易受環境影響

雅各 1：2 「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂。」

結果的不同

屬靈的喜樂，結出聖靈果子，永恆常存

屬世的快樂，無法常保

喜樂的根源

1. 救恩

“但我倚靠你的慈愛，我的心因你的救恩快樂”（詩篇 13：5）

以賽亞書 61：10 “我因耶和華大大歡喜，我的心靠神快樂，因他以拯救為衣給我穿上，以公義為袍給我披上。”

2. 聖靈

喜樂是住在信徒裡面的聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。

被聖靈所充滿也就是被喜樂所充滿！主的喜樂將會成為你的力量！

3. 神的同在 與祝福

你們要靠主常常喜樂（腓立比書 4：4）。

主的同在帶來喜樂（詩篇 16：11）。

耶和華果然為我們行了大事，我們就歡喜（詩篇 126：3）。

4. 蒙福的盼望

羅馬書 12：12 勸誡我們“在指望中要有喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。”

羅馬書 5：2-5“並且歡歡喜喜盼望神的榮耀。……就是在患難中也是歡歡喜喜；因為知道患難生忍耐；忍耐生老練；老練生盼望；盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡。”

我們將來與耶穌基督一同得榮耀的盼望，是建立在他從死裡復活的基礎之上的（彼得前書 1:3）。盼望使信徒們即使在受苦受難中也能歡歡喜喜，而忍耐又兼顧了盼望。

喜樂的秘訣

1. 要無私心

以耶穌基督的心為心，是喜樂的秘訣。

耶穌基督的心，就是謙卑、柔和。一個無私的人，把自己完全開放，他才能真正的喜樂。

我們需要放下自我，把心向神完全開放，清除心中的自私、驕傲、自大、自以為義，喜樂就有空間。

2. 要有信心

信心是得喜樂的秘訣，也是討上帝喜悅的

「人非有信，就不能得上帝的喜悅，因為到上帝面前來的人，必須信有上帝，且信他賞賜那尋求他的人。」

信心也是得救恩之路。憑信心得喜樂的秘訣，是信在前，經歷在後。

什麼是信心？希伯來 11：1 信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。

3. 要心存感恩

當你存著一顆感恩的心，聖經說：上帝要大大傾福於你，甚至使你無處可容。

對神存感恩的心表示承認神的良善和信實，已供應我們一切所需。表示我們完全依靠他；承認我們的一切都是從他而來。

神以無限良善對待他所創造的萬物。「他叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。」（馬太 5:45）

4. 要學習肯定自己

建立良好的自我形象，知道我是神寶貴的兒女。不再羨慕別人，發揮自己的長處，就能越多喜樂。

5. 要選擇喜樂

人生中的每件事都是一種選擇，你可以選擇你的情緒來主導你的生命，還是你要選擇來倚靠神，讓神的喜樂充滿你，因為神的喜樂就是你每天生活的力量！

常常喜樂，向主高歌，不論環境如何。高山或低谷主都看顧，相信就能蒙福。常常禱告，耐心等待，主做事有定時。流淚撒種必歡呼收割，相信就有喜樂。……

要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩。（帖前 5:16-18）