



喜樂的人生

有言

人人都想快快乐乐的过日子。一般上，人快乐是因愿望達到。然而从世界来的快乐是很短暂的，因为属世的快乐是会受到环境所影响的。有些人甚至为了要得到他们所认为的「快乐」，而去寻欢作乐，寻求外来的刺激，来满足肉体或情感的欲望，如常以网吧，酒吧，赌馆，色馆为娱乐，结果是引火焚身，落在乐极生悲的境况中，不能自拔。「无知的人以愚妄为乐。」（箴 15： 21）

神在基督里赐给人的喜乐与从世界来的快乐是不同的，是一生一世的，不受捆绑，真正的喜乐。

什么是喜乐

喜乐是出自心灵的深处，不受外界的影响，在任何情况下都能够喜乐满足。也不受物质的有无所左右，穷有穷开心。不是金钱所能买或靠活动而得着。是纯洁而不使人堕入罪恶里，是不能转换且永不失去的。请问你想得着这样的福份吗？

喜乐的益处

喜乐对人的一生是何等的重要。

- 喜乐的人，面带笑容（箴 15： 13）。
- 喜乐的人有聪明智慧（箴 15： 20），因为认识神就是智慧和聪明（箴 9： 10）。
- 喜乐的人享受健康。喜乐的心乃是良药。清心的人是有福的。忧伤的灵，使骨枯干（箴 17： 12）。烦恼多愁变白头。
- 喜乐的人，得著神的力量。尼希米教訓百姓說：依靠耶和華而得的喜樂是我们的力量。（尼 8:10）。被擄的以色列沒有希望，也极其软弱。只有依靠耶和華才是他们得著喜樂的力量。大卫王更经历到因神力量的同在，他才能得胜。故此他高声的說：你們當向神、我們的力量大聲歡呼，向雅各的神發聲歡樂。（詩 81:1）

盼望我们都能向神大声欢呼、因祂所赐的喜乐，加添我们的力量，在一切事上，荣耀归主。

喜乐的源头

喜乐源自于神。我们都知道，宇宙是由神所创造，不是由突如其来的大爆炸而产生有规律运行的宇宙。创世纪第一章清楚的记载，当神创造日月星辰，飞禽走兽及一切生物之后就加上一句话，神看着是好的。（创 1:10, 12, 18, 21, 25）神对所造的一切都感到喜乐与满足。

当神为始祖亚当造个配偶，亚当也以神所造的为喜乐，兴高采烈地说：「这是我骨中的骨，肉中的肉。」（创 2:22）他们是那么的亲密与和睦。在那时，人与神，人与人，人与万物之间是和谐喜乐的相处。

得着喜乐的秘诀

第一， 认罪悔改，与神和好

罪使人失去了从神而来的喜乐。弥补的方法就是接受耶稣的救恩，藉着祂，使我们的过犯得以赦免（弗 1: 7），我们若承认自己的罪，神是信实，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义（约一书 1: 9）。

使徒行传记载监狱的禁卒，因听到福音，信了神，全家都很喜乐。（徒 16:31-34）主耶稣还强调的说，一个罪人悔改，在天上也要为他欢喜。（路 15: 7-10）

第二， 靠主常喜乐。

人无近忧，必有远虑。有些人为了家庭、为工作、为健康、为学习、为儿孙而烦恼，原因是对所发生的事，无能为力，也没有依靠。忧心焦急仍然无济于事。

基督徒有神为依靠。面对每天的大小事，都能藉着祷告，祈求和感谢告诉神，神既爱我们，祂必会照祂的旨意，赐给我们料想不到的平

安，保守我们的心怀意念（腓 4：6-7，帖前 5：16），依靠主就能一无挂虑，自然的能凡事谢恩，常常喜乐。

天空的鸟儿，依靠上帝而活。故此它每天都能喜悦地歌唱、赞美神。圣经更进一步说：「全地都要向耶和华欢乐，要发起大声，欢呼歌颂。」（诗 98：4-8）「江河流水淙淙，海浪澎湃的拍手歌唱神。诸山吼啸欢呼的歌颂他。凡有气息的，都要赞美耶和华。」（诗 150：6）盼望我们靠主常常喜乐的用高声赞美祂。

第三， 知足常乐

知足常乐。不满足常把人陷在诸多的痛苦中。不满足自己的出身背景、长相、家庭、学业、工作、收入，生活环境等。不满足加上不能改善，徒然促使疼痛的恶化。

美国的一位著名黑人歌星，不喜欢自己的肤色，用美容手术使脸变白，然而他的全身的肤色还是黑，所以他不敢举起手，除非是戴上白色的手套。请问他喜乐吗？

要大大的喜乐就得学习无论在何种情况下，都可以知足。首先要学习享受你所有的，不要羡慕你所没有。不满足、不喜乐的原因是因为不懂得享受自己所有的，却希望得着所没有的。许多时候，我们得著神丰富的供应，活在神的福中却不知福。正如传道书所说：「贪爱银子的，不因得银子知足；贪爱丰富的，也不因得利益知足。」（传 5:10）

知足加上敬虔的心便有喜乐。（提前 6:6）使徒保罗说：「我靠主大大地喜乐...我知道怎样处卑贱，也知道怎么处丰富，或饱足或饥饿，或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能做。」（腓 4：10-13）

要达到富贵不移，贫穷不屈，在任何的环境中都处之泰然，并非易事。在顺境中喜乐还容易，在逆境困苦中要喜乐，若靠自己，恐怕是强笑、苦笑或假笑。唯有以神为依靠，将一切的忧虑卸给祂（彼前 5：7），因为祂顾念也能为我们解决困难，我们才能享有无忧虑，常常喜乐的福份。

第四， 遵守主道， 喜乐满足。

主耶稣说，「你们若遵守我的命令，就常在我的爱里，正如我遵守了我父神的命令，常在祂的爱里。这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足。」（约 15：10-11）

基督徒应以遵守主道为喜乐。大卫王也如此说过：「求你叫我遵行你的命令，因为这是我所喜乐的。」（诗 119：35）遵守主道能使我们享有不犯罪，胜过罪恶的喜乐。许多时候，我们会犯上有形无形，有意无意或心思意念的过错。若有神的道常存在心，不断的监察、试炼，提醒和引导（诗 139：23-24），我们才有不被恶所胜，不滑入陷阱的喜乐。（诗 37：31）所以多读神的话，谨记教导，遵祂而行，是基督徒喜乐生活的道路。

第五， 圣灵同在的喜乐

喜乐是圣灵所结的果子之一（加 5：22-23）。信了基督之后，神的灵就与信徒同在，除非再坠落，属乎血气，神的灵就离开。（创 6：3）所以基督徒所追求的不再是吃喝玩乐，乃是公义，和平和圣灵中的喜乐。（罗 14：17）

有了圣灵同在，即使在患难中也是欢欢喜喜的。因为知道患难生忍耐，忍耐力老练，老练生盼望，盼望不至于羞耻。（罗 5：3-5）。圣灵让我们看到，所面对的患难是神的试炼，熬炼，与考验，使我们的信心、爱心显得更加坚定和纯洁，可以在耶稣基督显现的时候，得着称赞，荣耀和尊贵。（彼前 1：6-7）

如何得着加倍的喜乐

分享喜乐。与喜乐的人同乐。让你的喜乐加倍地扩大。（罗 12：15）与哀哭的人同哭，分担别人，减轻他人的苦楚，让他能把悲哀变成欢笑，化痛苦为喜乐。

基督徒有许多值得与人分享的喜事。首先是如何蒙恩得救，得着主，得着新生命。如何蒙神带领，生命的更新和改变，在家庭、生活、工作中如何经历神的眷顾和保守。以及在自己的人生的旅程中，如何得到神特别的引领。基督徒是蒙恩的人，蒙神的拯救，享受神诸般的祝福，就要思恩。数算神的恩惠，更要谢恩，以心、口来赞扬祂。此外，还要

开感恩会与人分享蒙恩的喜乐。当每位信徒都喜乐的感恩时，这不但使我们得着自己的喜乐，也同时分享神在他人身上所彰显的喜乐。所以，感恩聚会能让你得着加倍的喜乐。

结论

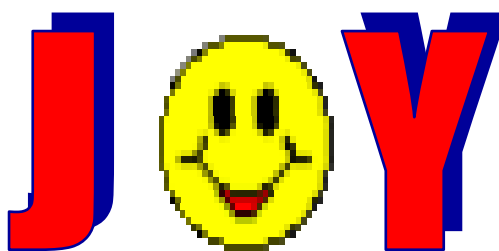
喜乐是出自内心，不受外界的影响的，在任何情况下都能够喜乐充足。此种喜乐是神所赐的，也是与神和好之后才能得到的。

喜乐的英文字是 **JOY**。

J = Jesus 耶稣

O = Others 别人

Y = Yourself 自己



当我们遵主为大，把耶稣摆在首位，然后去关心、照顾别人，最后才为自己祈求时，我们所得着的是神所赐的喜乐。当我们把耶稣介绍给别人，让他们得到神的救恩时，我们也分享他人的喜乐。与人喜乐，自己喜乐。盼望我们都成为喜乐的人，一生一世欢呼喜乐（诗 90: 14）。



「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，
因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」
(帖前 5:16-18)