

<p>我的救贖者活著 (讚美之泉---深觸我心) 我知道 我的救贖者活著 祂是永活的主 當我在深谷迷失時 祂領我走正義路 我知道 我的救贖者活著 祂是永活的主 當我在曠野孤獨時 祂伴我作我的燈</p> <p>我知道我的救贖者永遠活著 我心不再憂慮 我要在每一個日夜中 領受祂的豐盛之愛</p> <p>我知道我的救贖者永遠活著 我靈不再沉睡 當號角響起的那一天 我將見祂榮光之面</p>	<p>.屬天的喜樂 (大衛帳幕的榮耀---我相信神蹟.)</p> <p>領受天堂來的喜樂，那是我心中最大的力量， 我感受你，奇妙大愛，在我生活中，常與我同在。</p> <p>領受天堂來的喜樂，那是我心中榮耀的盼望， 我感受你，大能力量，平靜我心中，極大的海浪， 哈利路亞。</p> <p>你永遠居住在我心中，我心不再憂愁失望， 因你是我生命力量，哈利路亞， 我要歡呼歌頌你聖名，屬天喜樂現在降臨， 充滿我心。</p>
--	--

經文：腓立比書 4 章 4 節說：「你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。」

前言：

弟兄姐妹！我們的心靈與身體密不可分，你心裏所想的，對你的身體影響很大。心靈若活潑，常常喜樂，生存的意志旺盛，身體也跟著健康，真正勝過良藥。

弟兄姐妹，上帝向祂每一個兒女所定的旨意，常常喜樂、不住的禱告，凡事謝恩

一、喜樂和快樂的差別

快樂比較偏向於外在環境的刺激，讓我們產生歡喜的情緒。但，喜樂比較偏向由內心發出的，重點在於你的選擇，而不是環境。也就是說，即使環境很糟糕，但如果你決定要選擇喜樂，你就可以擁有喜樂。從神而來的喜樂，是無人能夠奪去了，是靠主才能得著的喜樂，這必須從內心深處尋找，從身心靈去經歷、體會和得著。

1.喜樂的定義：

詩篇 16:8-9 說，我將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊，我便不至搖動。因此「我的心歡喜，我的靈快樂，我的肉身也要安然居住。」代表身心靈都在喜樂當中。「喜樂」一詞在希臘文中的意義，也是身心靈全然充足完美、愉悅的狀態，包含身體感官上的愉悅、情感上的幸福感、工作的成就感、靈性與主相交而滿足、猶太人節期慶典迎接得勝的歡呼...等。

「平安」和「喜樂」是屬靈的孿生兄弟，得到的秘訣都與「關係」有關。若「平安」是知道主掌權，即使在風浪中仍能安息；「喜樂」就是享受主的同在，從中得到滿足和愉悅感。若平安是「樹的本體」，喜樂就是「操練與主同在的果實」。基督徒的喜樂，是內在深處相信神全然掌管，而湧流出來的一種情緒。

2.喜樂的源頭

第一個源頭就是與主耶穌基督的關係：沒有與主建立關係的人就沒有喜樂。他們也許會有快樂的時

光，但是，卻沒有永久的喜樂。詩篇三十七：4「又要以耶和華為樂，他就將你心裏所求的賜給你」。我們要因著與神的關係而喜樂，祂就要將我們所求的賞賜給我們。所以，如果有人能夠經歷到來自於神的喜樂，那麼就會有力量去面對生命中任何的風浪與困境。

喜樂的第二個源頭就是內住聖靈彰顯出來所結的果子：加拉太書五：22是大家都很熟悉的經文，保若有聖靈內住在心中的話，“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”……等等。因此，喜樂的源頭就是內住的聖靈。這位聖靈在我們接受主耶穌為個人的救主之後，就已經在散發這樣的喜樂。所以，若是我們順從聖靈，不論在生命中發生什麼事情，我們都要經歷喜樂。

二、喜樂可以不受環境的影響

「喜樂」與外在環境沒有必然的關係，是一種神所給人、一種全然不同的看事情角度，以及面對生活的態度。喜樂是一種「要求」，也是基督徒生命操練所得到的一種「福氣」；特別當感受不到喜樂時，更要操練。

舊約先知哈巴谷深明這道理，所以能寫出那震撼千萬心靈的名句：「雖然無花果樹不發旺，葡萄樹不結果，橄欖樹也不效力，田地不出糧食，圈中絕了羊，棚內也沒有牛；然而，我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂。」（《聖經·哈巴谷書》三章17-18節）縱使當時外在的環境沒有一樣是好的，是飢荒，是戰亂，「然而」，即便如此，我要因上帝歡欣，因救我的神喜樂。基督徒的喜樂，是內在深處相信神全然掌管，而湧流出來的一種情緒。我們應該要喜樂，因為我們的神是能為我們解決所有難題的神。難處愈多，我們也就愈能夠見到神的得勝。因此，我們喜樂乃是因為我們知道我們有一位掌管宇宙萬物的神；並且，神已經勝了這世界。

◎情緒不受環境影響的榜樣

我們的情緒要回到我們所知道有關神、基督和聖靈的真實中。我們的喜樂不是感覺的結果。那是認識真理的結果。我們有內在深處的信心盼望。有真理作後盾，所以我們的喜樂就由此湧流出來。

約伯不受到他的感覺所拘束。他說：「雖然他要殺我，我仍要信他」。

大衛不受到他的感覺所拘束。當他被掃羅追殺的時候，他說：「耶和華是我的亮光，是我的拯救，我還怕誰呢？」司提反不受到他的感覺所拘束。當他被人們用石頭打死的時候，他說：「主啊，不要將這罪歸於他們！」保羅不受到他的感覺所拘束。當他被哥林多的假使徒無情且惡毒地攻擊的時候，他說：「神的能力是在人的軟弱上顯得完全。」

這是神的真理，所以，我們可以在苦難中喜樂。當耶穌在客西馬尼園中說：「然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。」他不被感覺所拘束。而在十字架上，他說：「父啊，赦免他們，因為他們所做的，他們不曉得」。這些偉大、堅定不移的聖徒不受到他們的感覺所拘束。感覺會阻礙真喜樂。我們必須約束自己，以致我們不是靠感覺活著，而是靠真理，而從真理將湧流出真喜樂。

能夠成為喜樂的基督徒，我們必須更多地思念我們的主，而不是個人的難處。喜樂的基督徒，更多地思念他在基督裡的屬靈財富，而不是他在地上的窮困。喜樂的基督徒，更多地思念他榮耀的永恆未來，而不是眼前的痛苦。當我們如此活著，「常常喜樂」的命令就成為可能；不僅是可能的，更是我們所渴求的。

三、喜樂是上帝的命令

喜樂是神給我們的命令。我們來看幾處經文：帖前5：16要常常喜樂，不住的禱告、凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。

1. 聖經中喜樂的教導及榜樣

保羅說：「我靠主大大地喜樂……我無論在什麼景況都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑

賤，也知道怎樣處豐富，或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」(腓立比書 4:10~13)。他的喜樂與環境無關，跟主有關係。神所賜的喜樂就是我們的力量；在主裡的喜樂能夠使我們熬過任何艱難的環境。

他與西拉在牢裡讚美神，他們又是如何能喜樂？因為保羅他定睛在主的身上，他曾有與主相遇的難忘經歷。我們與世人一樣，都是活在患難、困苦、艱難與試探之中的；但是，神說：「要喜樂」，不論環境如何也都要喜樂。因為我們不必單獨去面對，主必會與我一同面對，否則我們一定無法承受。神是我們的救主、我生命的主、我的力量與喜樂，主會供應我們一切所需的。

15:11 節中所說的話："這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足。

主教導我們這些道理，是為了使我們有主的喜樂，並且可以在其中滿足。這個沒有人能奪去的喜樂，連撒但也不能奪走的喜樂是什麼呢？是上帝對我們無法阻擋的愛的喜樂；是主耶穌已經完成的救恩的喜樂；是我們在主耶穌基督裡，罪得著赦免，經歷重生，成為上帝兒女的喜樂；以及我們的名字已經被記錄在生命冊上，靈魂的平安和喜樂。這些喜樂絕對不因環境影響而改變，是我們在上帝裡已有的產業，誰也奪不去、誰也偷不走，我們在主裡永存的真正喜樂。

約翰福音第 15 章中的這番話是主耶穌在即將被釘十字架時說的。我們來聽聽主耶穌在約翰福音在他離世的前一夜，面向十字架，耶穌談到的是愛和喜樂。第二天他就要走上十字架，為我們而死。希伯來書的作者回顧此事，寫下了這番話："仰望為我們信心創始成終的耶穌。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。" (來 12:2)

約翰福音 13 到 17 章中記載，他提到喜樂和充滿喜樂有八次之多。

在新約其他忠告、命令和勸勉中，喜樂是一再地被強調。聖經命令我們所有信徒都要喜樂。在任何時候，不論發生什麼事，不管環境如何，聖經都教導我們要無條件地、單單地喜樂。即便在極其困難的境況中，這個命令決不能撤銷。

例如，在馬太福音第 5 章，你對我們的主的教訓應該很熟悉。在第 10 節及後面的經文說：「為義受逼迫的人有福了！因為天國是他們的。人若因我辱罵你們，逼迫你們，捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了！應當歡喜快樂…」

在使徒行傳中，有幾次記載這樣的事，不僅是在使 5：41，他們離開公會，心裡歡喜，因被算是配為這名受辱。還有幾處其他地方，讓我們看到初期教會是不住地、沒有停止的、單單地喜樂。

雅各說：「你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂。」彼得說了相同的事。在彼得前書 1：6 說：「因此，你們是大有喜樂；但如今，在百般的試煉中暫時憂愁」。

當然，耶穌死的時候，世人會歡喜，門徒則要痛哭。「你們將要憂愁，然而你們的憂愁要變為喜樂。」耶穌說，將來有一天，你們不再有憂愁。約 16 章 22 節說：「你們的心就喜樂了；這喜樂也沒有人能奪去。」

我們從經文當中明白耶穌和眾聖徒是如何看待喜樂的，喜樂是聖靈的果子，喜樂就是「操練與主同在的果實」。基督徒的喜樂，是內在深處相信神全然掌管，而湧流出來的一種情緒。「喜樂」與外在環境沒有必然的關係，是一種神所給人、一種全然不同的看事情角度，以及面對生活的態度，喜樂是基督新生命的流露，也是我們生活的見證；喜樂是我們生命的力量、服侍的動力，也是我們生命的潤滑劑，就像汽車必須要按時更換機油，否則就會生鏽、報廢。

我們的神是喜樂的神，我們親近神就有喜樂，我們讚美神就有喜樂。聖經上說：我就走到 神的祭壇，到我最喜樂的 神那裡。神啊，我的 神，我要彈琴稱讚你！（詩篇 43:4）

四、如何活出喜樂的生命

究竟我們如何才能常常喜樂呢？有幾個方法可以做。

第一：常常思想上帝的話語。

腓立比書四章 8 節，保羅告訴我們：『凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。』聖經要我們思想好的事，不要常想負面的。改變想法，所謂『一體有兩面』同一件事情其實從不同角度，各有各的美，為什麼總要看不好的、負面的呢？找出值得感恩的理由，就能夠常常喜樂了。

第二：下定決心無論環境如何，我都要選擇喜樂。

雅各書一章 2-3 節說：『我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。』這裡雅各說話的對象，不是一般人，是針對基督徒說的。很多人遇到試煉就容易選擇放棄，不想面對，只想逃避，以為時間過去，事情自然就會好轉。但，雅各說：你們基督徒落在百般試煉中，都要以為大喜樂。為什麼基督徒遇到試煉要喜樂？因為試煉是要讓我們在各方面成長更突破，

第三：靠著那加給我們力量的主耶穌，鼓勵自己，要起動內心深處的喜樂泉源。

弟兄姐妹，我們心靈裡有一個開關，那個開關，只有你自己才能啟動。主耶穌說：『信我的人，就如經上所說，從他腹中要流出活水的江河來。』（約翰福音七章 38 節）這活水江河就是聖靈的充滿，能讓我們喜樂又滿足。但開關在你手上，你要自己動手開啟。因此，我們要學習保羅和希拉，在最艱難處境中依然要唱詩讚美上帝。啟動開關，讓靈喜樂。當我們開始大聲讚美，上帝就動工，打開監獄的門，湧出活水江河滋潤許多人乾渴的心靈。當我們有喜樂，別人對你的批評和攻擊就沒那麼有殺傷力。當主的喜樂成為我們的力量，我們就有勝過困境的勇氣和能力。喜樂會讓我們的心柔和，學習放手，謙卑承認許多事物不在我們的掌控下；只要盡力而為，相信上帝必然按祂美好的旨意來成就一切。

第四、凡事藉著禱告...凡事交託給上帝

保羅再一次在腓立比書 4 章說：「你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。」我怎麼能夠做到那樣呢？

「...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。」你看，他喜樂的源頭是禱告。所以，是什麼東西把你的喜樂偷去？是不禱告，是信靠你自己的機智，你自己的資源。當我常為弟兄姐妹的難處擔心掛慮時，上帝告訴我，禱告後即交託，不再想如果萬一如何如何？上帝又說，你是上帝還是我是上帝，誰在掌權，是的！若不禱告即交託，身上就再也放不下太多的事了。喬治·慕勒他說，他每天最應該做的，最重要的事情，就是讓他的心靈在主裡喜樂。

結論：

感謝讚美神，心裡有平安，靈裡就會有信心，主的信實是無比的。每天的生活都像是一場戰爭，什麼使我失去了喜樂呢？不管原因是什麼，立刻開始求告神，說：「主啊！你是我的喜樂」。喜樂的源頭不是環境、而是主，這也就是神給祂每一位兒女的恩賜。

我們應該要喜樂，因為我們的神是能為我們解決所有難題的神。難處愈多，我們也就愈能夠見到神的得勝。因此，我們喜樂乃是因為我們知道我們有一位掌管宇宙萬物的神；並且，神已經勝了這世界。

小組討論與分享

1. 請分享為什麼我們要喜樂？
2. 喜樂對你來說困難嗎？有什麼方法可以幫忙你喜樂？
3. 最常使你憂慮的事？請代禱。
4. 請為 5 月份名人講座，提邀請代禱名單，一起禱告。