



喜樂的祕訣 三不三要

生活雖然還是有壓力和煩惱，但是我會禱告，祈求和交託給主，所以可以放心、開心，喜樂就自然而然的產生。



喜樂是基督徒的生活特質。曾經有公司同事問我們教會的姐妹：「大姐，你最近為什麼每天都有微笑的臉，心情如此開朗？難道你沒有生活壓力和煩惱嗎？」我們的姐妹回答說：「因為最近我上教會，信主、受洗、得聖靈啊，所以我的心靈更新了。生活雖然還是有壓力和煩惱，但是我會禱告，祈求和交託給主，所以可以放心、開心，喜樂就自然而然的產生。」

「大姐，真的那麼神奇嗎？那我可不可以跟你上教會？」

「當然歡迎，明天我們教會剛好有佈道會，我帶你去體驗一下喜樂的滋味。」

基督徒的喜樂祕訣在《聖經》裡可以找到三不和三要：

不後悔

我們若做錯事情，自己受虧損，就會後悔、難過；若犯了罪，傷害別人，甚至無法彌補，只能一輩子活在煎熬痛苦中，一點喜樂也沒有。

因此在說話之前，要先想一想，這句話能不能造就人，能不能叫聽見的人得益處？（弗四29）；避免浮躁出口，如刀刺人（箴十二18），寧可慢慢地說（雅一19）。因為義人的心，是會思量如何回答的（箴十五28）。這樣說話就不會後悔。

基督徒是自由的，凡事都可行，但不都有益處（林前六12）。做事之前，也要想一想，對自己和別人有沒有益處？如果自己和別人都能有益處，這是「雙贏」，也是最好的結果。如果自己獲益，別人受虧損，自己會良心不安；寧願不求自己的益處，

而求別人的益處（林前十23-24）。這樣心裡會有喜樂，因為天父會記念、報答我們的虧損，有天國賞賜。這樣做事就不會後悔。

若是犯罪，違反神的誡命，引起神的憤怒和審判，被神擊打刑罰，像以色列人一樣，拜偶像、行淫亂，貪心、不義，傷害他人，所以被擄到外邦做奴隸。

罪惡帶來羞恥與後悔。《聖經》記載，以色列人悔改歸主，尋求真神，得以歸回耶路撒冷，以敬畏的心歸向真神，領受祂的恩惠（何三5）。而大衛自從被拿單先知點出作惡的事後，就向神認罪、悔改，並立志從此不做罪的奴僕，就開始有了自由與喜樂的心（詩五一7-17）。

不遺憾

不該做而去做，會後悔；可以做而沒有做，會遺憾。常言道，生命不要留白，光陰年華一去不復返。遺憾的心讓人無法喜樂。

其實喜樂並不是要用很多錢財與精力才能換得，它就在我們身邊，隨手可得。「你只管去歡歡喜喜吃你的飯，心中快樂喝你的酒，因為神已經悅納你的作為。你的衣服當時常潔白，你頭上也不要缺少膏油。……當同你所愛的妻快活度日，因為那是你生前在日光之下勞碌的事上所得的分。凡你手所當做的事，要盡力去做」（傳九7-10）。

食、衣、住、行都是生活點滴，是例行公事，習慣而已。但也可以在其中品嚐快樂，只要換個心態與觀點，細心地咀嚼，慢

慢地吞嚥；衣服配搭得體，不需要名牌也可以自得其樂；還有愛人陪伴與分享。這樣生活就不會遺憾。

不憂慮

人生不滿百，常懷千歲憂。我們都不知道明天會如何，但是憂慮又有什麼用呢？憂慮並不會使事情有所改變，「你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？這最小的事，你們尚且不能做，為什麼還憂慮其餘的事呢？」（路十二25-26）。憂慮只會讓自己的心不快樂。





天上的飛鳥不種、不收，也不積蓄在倉裡，天父尚且養活牠。野地的百合花也不勞苦，也不紡線，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的還不如這花（太六26、28-29）。

對未來的事應該有計畫，「你要在外頭預備工料，在田間辦理整齊，然後建造房屋」（箴二四27），卻不要憂慮，因為「人心憂慮，屈而不伸」（箴十二25）。

你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們（彼前五7）。

要交託靠主

神是我們的天父，祂知道我們一切的需要，「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了」（太六32-33）。

你們中間誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反給他蛇呢？你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不更把好東西給求祂的人嗎？（太七9-11）

我們受洗歸入主名下，得著神兒子的名分（弗一5），主耶穌要將祂的喜樂賜給我們，存在我們心裡，並叫我們的喜樂可以滿足（約十五11），因為我們可以奉主耶穌的名禱告祈求，得到神的垂聽與成全（約十六24）。但是神的垂聽與成全有神最好的時候與安排，不一定按照我們的時間與想法，此時神在等

候最佳的時機要施恩給我們，我們要耐心等待，交託給神，必然得福（賽三十18）。

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，神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念（腓四6-7）。

要知足感恩

保羅一再重複強調，「要靠主常常喜樂」（腓四4），他自己有喜樂的體驗與祕訣，就是「無論在甚麼景況都可以知足，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，或饑餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣」（腓四10-12）。

知足常樂：能在生活各種物質與精神所得中常常說「夠了」，就是一種滿足的喜樂。

凡事謝恩，更能常常喜樂（帖前五16、18）。順境自然會感恩，逆境也能學習感恩，就要從神的旨意與觀點來看苦難的意義與價值，在患難中信心鍛煉成精金，靈性成長，與神更有親密的團契。而且此時的缺乏可能是將來更好的收穫，所謂「禍兮福所倚」。

按照心理學的研究發現，感恩與幸福指數有密切的聯繫。可以每天記錄要感恩的三件事，發訊息給某人表達感恩的心、欣賞照片，在回憶中感恩。越多的感恩，就會有越多的喜樂。

聖靈 線上閱讀

手機供下載閱讀，搜尋關鍵字：「聖靈月刊」即可。



聖靈app



Android 版



iOS 版

要愛心行善

助人為快樂之本；我有能力去幫助別人時，我的心是快樂的。

「我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。所以，有了機會就當向眾人行善，向信徒一家的人更當這樣」（加六9-10）。行善不一定會得到好的回應，可能被忘記，可能被誤解有心機，可能遭遇以惡報善的壞人。無論如何，愛心總是要繼續的堅持，因為神必記念。

人若有「貧窮性格」，就不能給予，怕自己會有缺乏。有錢人可能有「貧窮性格」，吝嗇為守財奴。窮人可能有愛心，對別人的饑餓有同理心，好像自己的饑餓，別人的赤身露體，好像自己的赤身露體，反而能夠提供幫助。

主耶穌說：「施比受更為有福」（徒二十35），而且行善不求回報。《聖經》告訴我們，擺設宴席，不要請你的朋友、弟兄、親屬和富足的鄰舍，恐怕他們也請你，你就得了報答。反倒要請那貧窮的、殘廢的、癱腿的、瞎眼的，你就有福了。因為他們沒有甚麼可報答的，到義人復活的時候，你要得著報答（路十四12-14）。

喜樂的心是良藥（箴十七22），生活就有甜蜜。



臺灣總會文宣處的線上閱讀

<https://www.tjc.org.tw/Ebook/List?gpid=4&mid=104>

提供每期的《聖靈》月刊PDF檔、喜信文字網頁等的連結



有搜尋功能

喜信網路家庭的網路雜誌

<https://joy.org.tw/holyspirit.php>



美國總會 <https://tjc.org/zh/>