



常常喜樂 - 理論篇

October 11th, 2026



你喜樂嗎？

「常常喜樂」

「常常喜樂」這個詞組，在聖經中一共出現了三次。

1. 腓立比書4:4
2. 帖撒羅尼迦前書5:16-18
3. 哥林多後書6:10



你們要靠主**常常喜樂**。我再說，你們要喜樂。

(腓立比書 4:4)

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。

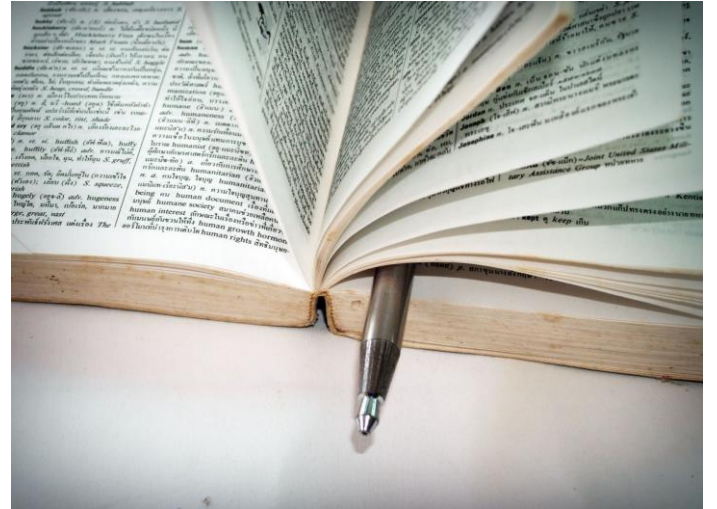
(帖撒羅尼迦前書 5:16-18)

似乎憂愁，卻是**常常快樂**的。

(哥林多後書 6:10a)

喜樂？快樂？

- 原文中，「喜樂」和「快樂」並沒有被區分為「屬靈」與「世俗」兩種。
- 同一個原文字，既可以用在敬拜神的人身上，也可以用在作惡的人身上。



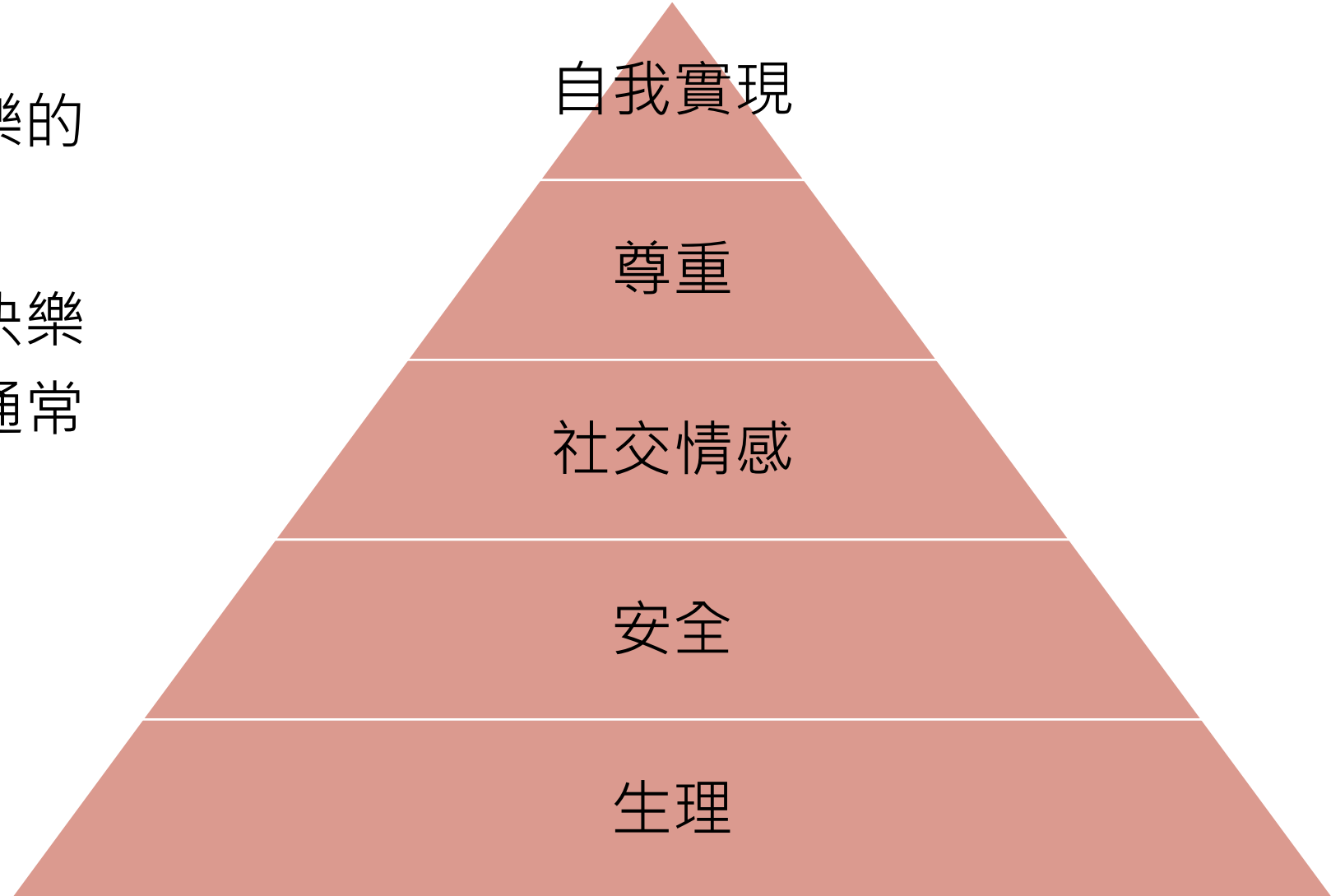
快樂公式



- 快樂的產生，需要客觀條件與主觀需求同時具備。
- 例子：光有美食不等於快樂；美食加上食慾，才會帶來快樂。
- 快樂的缺失可能源於「主觀上」沒有需求。

馬斯洛的需求層次

- 因為需求不同，快樂的種類也不同。
- 高層次需求帶來的快樂往往更難獲得，但通常更持久。

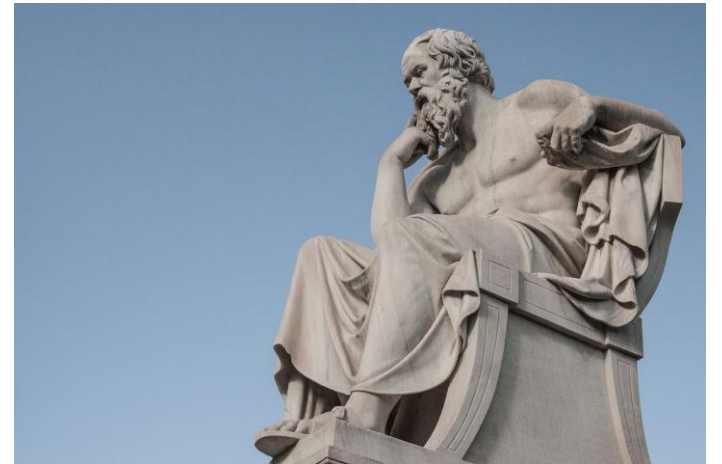


三種面對快樂的思想

佛教：斬斷一切欲望，以求超越苦樂的束縛。

以彼古羅主義：調節欲望與心態，追求身心的寧靜。

斯多亞主義：追求德性品格，不讓環境左右內心。



共同的困境，不同的藥方

共同的認識：人不能依靠外物獲得長久的快樂。

原因：世界會改變，慾望無窮盡。

解法：逃避、妥協、自我調節。



這三條路，都沒有找到問題根本的原因，也沒有找到根本的解方。

神希望我們喜樂

因為神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，
並聖靈中的喜樂。

(羅14:17)

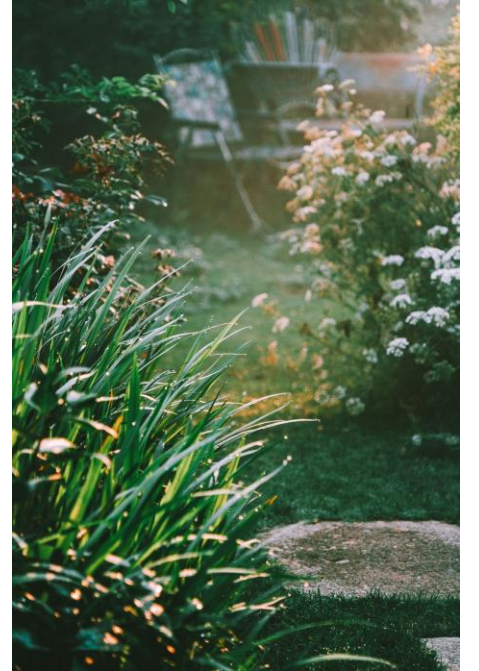
喜樂是神的旨意，也是神國的特征。



伊甸——神起初的心意

「伊甸」這個字的原文字根，帶著愉悅、喜樂的意思。

耶和華已經安慰錫安和錫安一切的荒場，使曠野像伊甸，使沙漠像耶和華的園囿。在其中必有歡喜、快樂、感謝、和歌唱的聲音。（賽51:3）





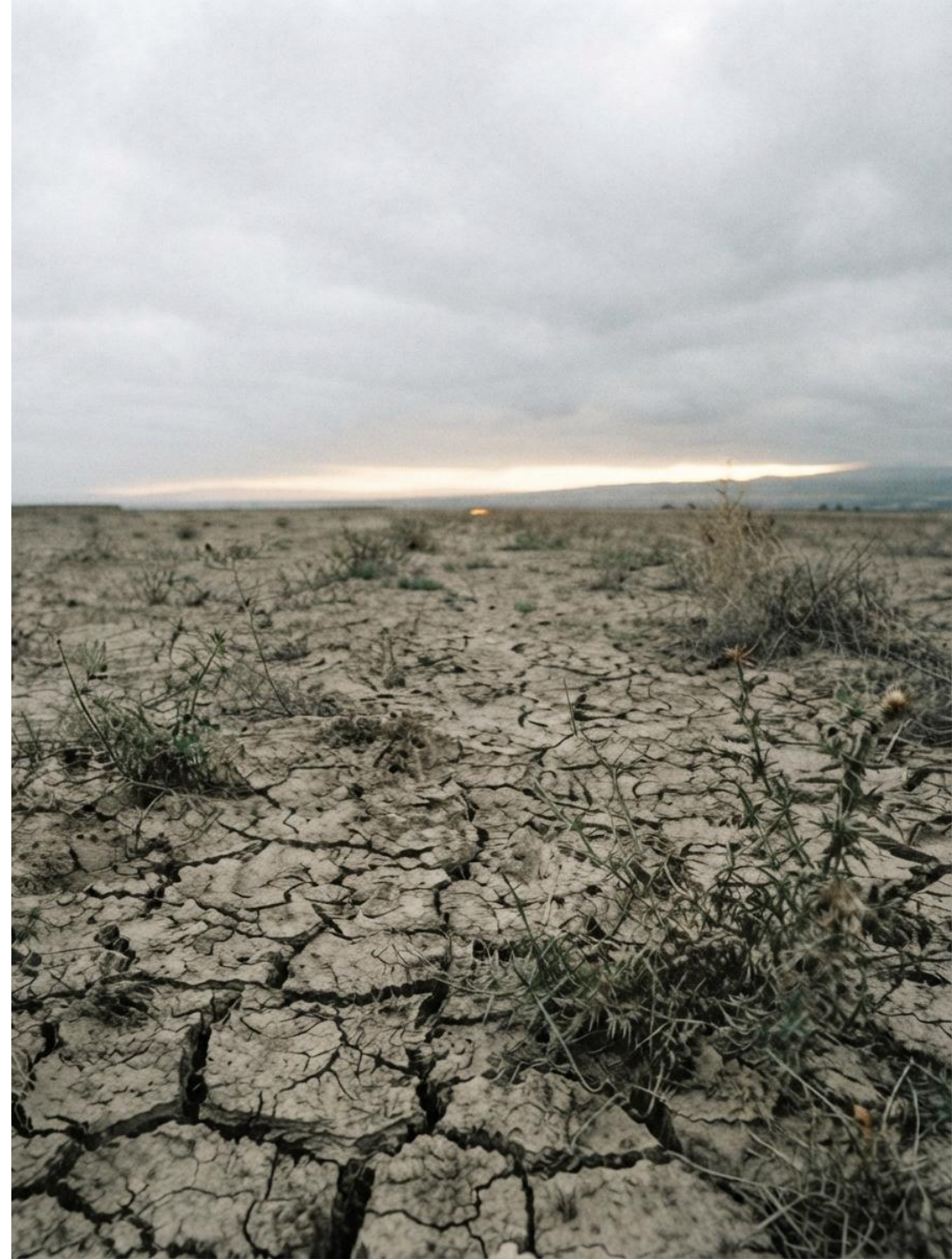
伊甸園的供應

- **食物與美**：神使各樣的樹從地裡長出來，可以悅人的眼目，其上的果子好作食物（創2:9）
- **關係與陪伴**：神看亞當獨居不好，便為他造了配偶（創2:23）
- **價值與意義**：神將那人安置在伊甸園，使他修理看守（創2:15）
- **尊重與自由**：神讓亞當為園中的活物命名，權柄交在人的手中。

喜樂的失落

喜樂因為罪而失落：

- **食物匱乏**：地因為罪受了咒詛，不再效力。
- **關係破裂**：人與人之間出現了隔閡。
- **價值失落**：工作變成了愁苦。
- **填不滿的慾望**：神人關係破裂，人的心裡因此有了一個洞，帶來無止盡的慾望。



我聽見有大聲音從寶座出來說：「看哪，神的帳幕在人間。他要與人同住，他們要作他的子民。神要親自與他們同在，作他們的神。神要擦去他們一切的眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。」

(啟示錄 21:3-4)



只有喜樂

在新天新地裡，不再有眼淚、死亡、
悲哀、哭號，也不再有疼痛。

喜樂是神起初的安排，也是祂將來必
要成就的事。

喜樂有別于其他情緒

哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。

(太5:4)

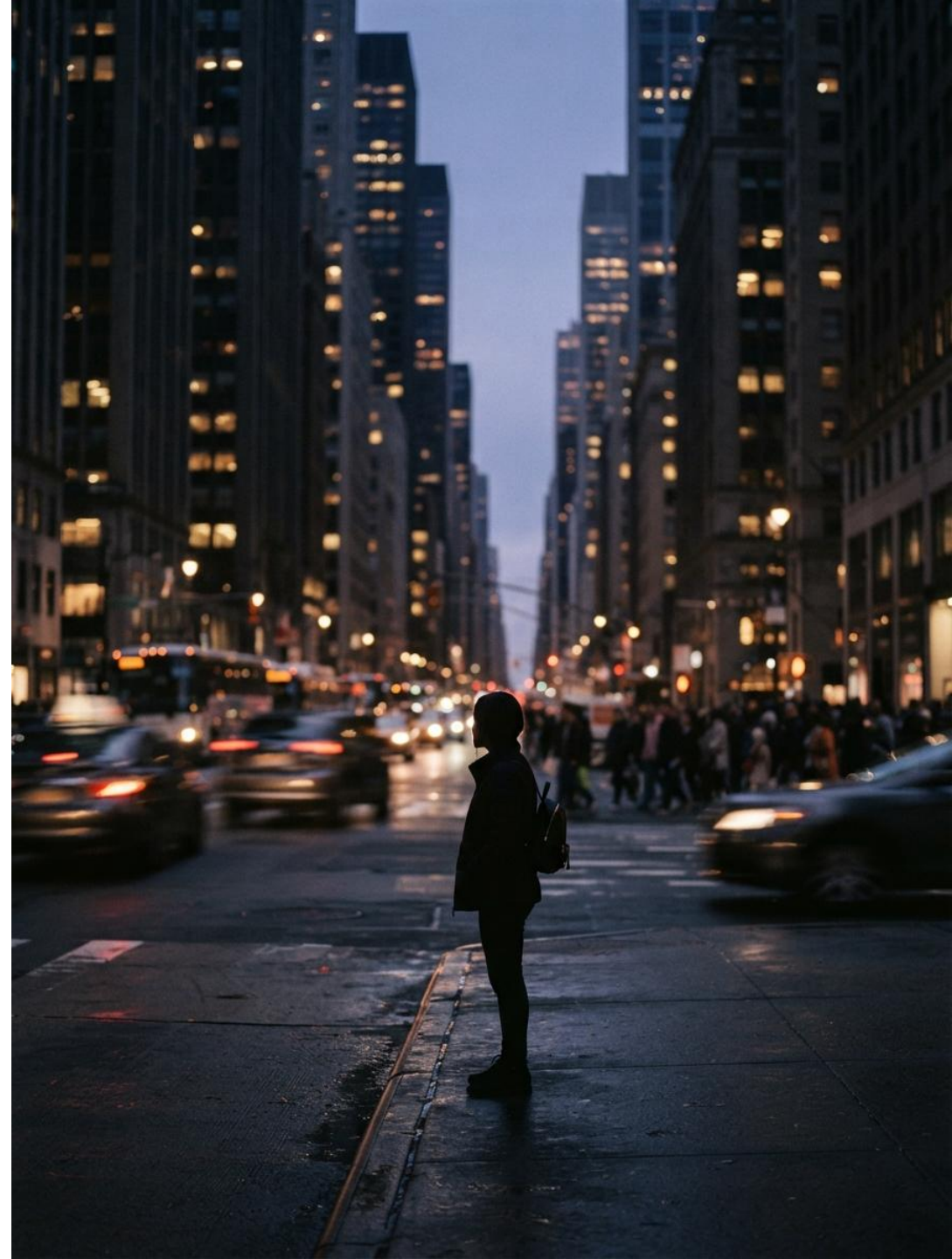
耶穌怒目周圍看他們，憂愁他們的心剛硬。(可3:5a)



所有情緒都有合理的方面，但唯有喜樂不是源於罪的影響，而是神起初的心意。

今天的我們如何喜樂？

我們活在一個被罪破壞的世界裡。
經濟的困難、人際的隔閡、工作的
壓力、世界的逼迫，一樣都不少。
面對這麼多問題，怎麼可能常常喜
樂？





超越環境的喜樂

腓立比書，是保羅在羅馬監獄裡寫成的。帖撒羅尼迦前書，是寫給一個正被逼迫的教會。聖經裡許多談喜樂的經文，恰恰是在苦難的情境中寫成。

並且你們在大難之中，蒙了聖靈所賜的喜樂，領受真道，就效法我們，也效法了主。（帖撒羅尼迦前書1:6）

我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂。（雅各書1:2）

弟兄們，我把神賜給馬其頓眾教會的恩告訴你們，就是他們在患難中受大試煉的時候，仍有滿足的快樂，在極窮之間還格外顯出他們樂捐的厚恩。（哥林多後書8:1-2）

雖然無花果樹不發旺，葡萄樹不結果，橄欖樹也不效力；然而，我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂。（哈巴谷書3:17-18）

基督徒的五種喜樂

一、日常的喜樂

二、同伴的喜樂

三、得救的喜樂

四、神話語的喜樂

五、神自己的喜樂

一、日常的喜樂

神賜人資財豐富，使他能以吃用，
能取自己的分，在他勞碌中喜樂，
這乃是神的恩賜。（傳5:19）



二、同伴的喜樂

你們和兒女、僕婢，並住在你們城裡無分無業的利未人，都要在耶和華你們的神面前歡樂。（申12:12）

保羅常因弟兄姊妹思念他而大大喜樂（腓2:2、4:10）。提多帶來的消息，使保羅的心裡暢快歡喜（林後7:13）。

我們不只有幾個知心朋友，而是一大家子在主裡的親人。

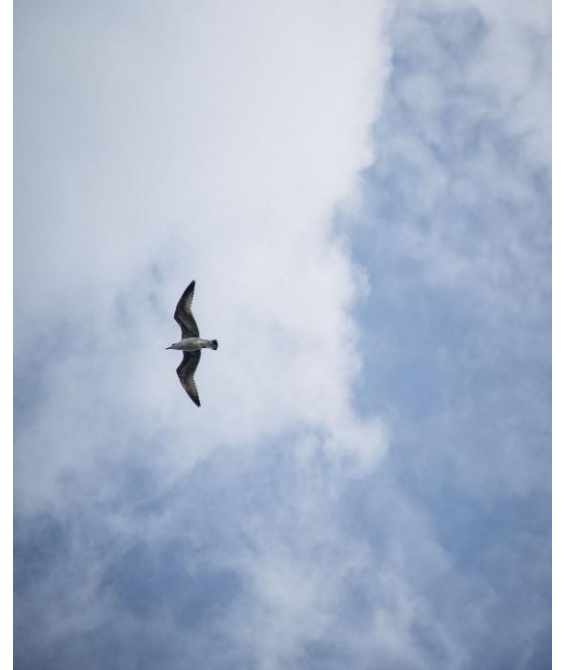


三、得救的喜樂

那七十個人歡歡喜喜的回來，說：「主啊！因你的名，就是鬼也服了我們。」（路10:17）

然而，不要因鬼服了你們就歡喜，**要因你們的名記錄在天上歡喜**。（路10:20）

我們最大的需求應該帶來最大的喜樂。而我們最大的需求，不是健康平安、金錢名利，而是永恆的歸屬。



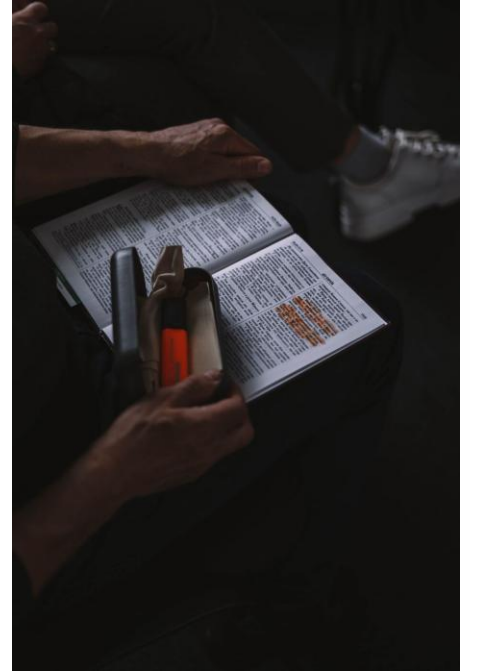
四、神話語的喜樂

耶和華的訓詞正直，能快活人的心。（詩19:8）

我喜悅你的法度，如同喜悅一切的財物。（詩119:14）

我喜愛你的話，好像人得了許多擄物。（詩119:162）

神的話，是靈魂的糧食，也是生命的方向。



五、神自己

我就走到神的祭壇，到我最喜樂的神
那裡。（詩43:4a）

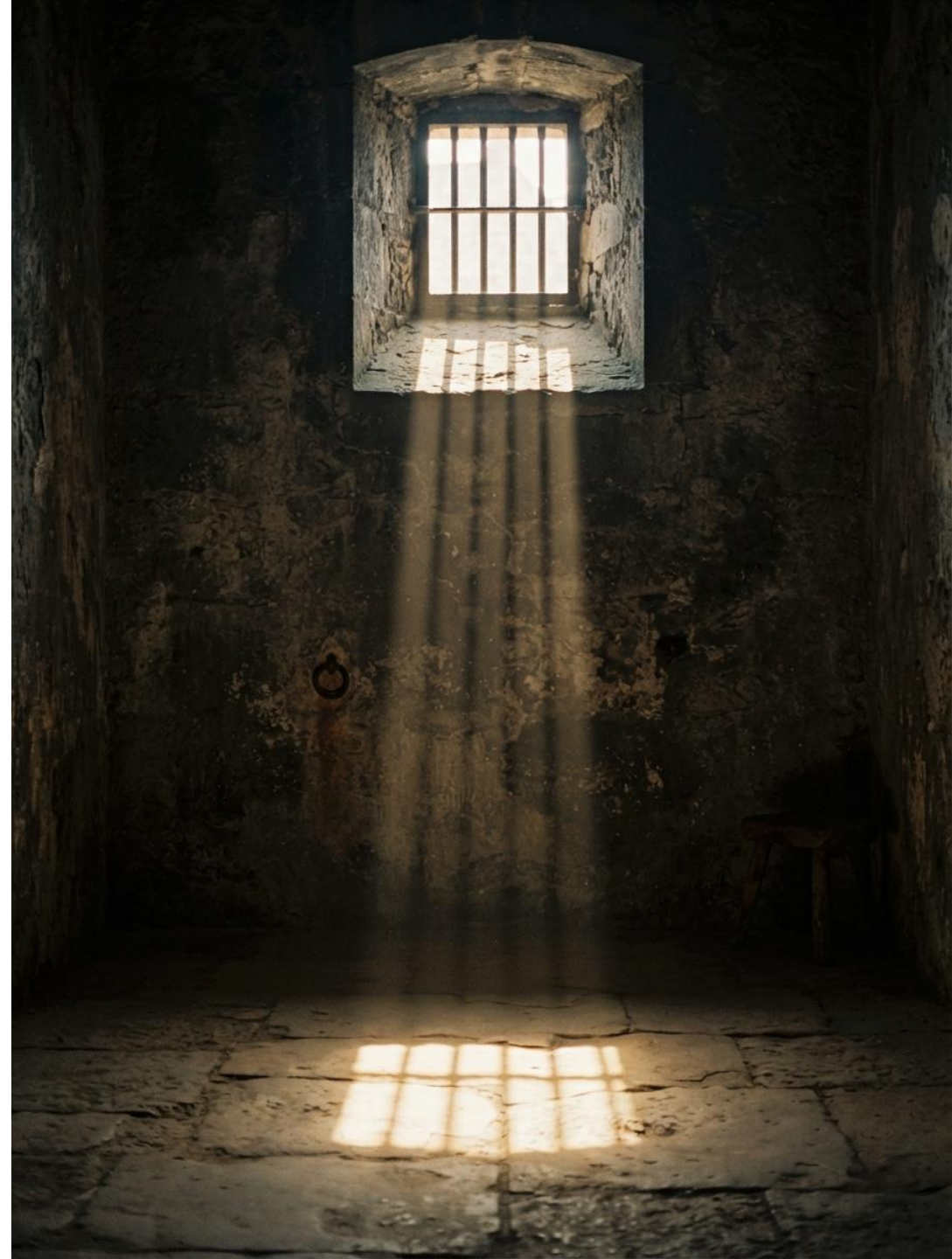
又要以耶和華為樂，他就將你心裡所
求的賜給你。（詩37:4）

除你以外，在天上我有誰呢？除你以
外，在地上我也沒有所愛慕的。（詩
73:25）



保羅在監獄裡，如何喜樂？

有些喜樂苦難可以奪走，有些喜樂苦難奪不走。奪不走的是更大的喜樂。



真的可以「常常」喜樂嗎？

- 「常常」在原文裡的意思是 always，不是中文裡的「經常」。
- *我是大有憂愁，心裡時常傷痛；為我弟兄，我骨肉之親，就是自己被咒詛，與基督分離，我也願意。（羅9:2-3）*
- 耶穌哭過，保羅也憂愁過，那怎麼可能「常常」喜樂？





喜樂是生命的底色

情感彼此並不完全互相排斥。

喜樂在最深處，是不變的底色；其他情感，是上面的塵埃。

*似乎憂愁，卻是常常快樂的。（林後
6:10a）*

喜樂可以被命令嗎？

可以參照「愛」來理解——愛是意志的決定，
不只是一種感覺。

喜樂是神國的特質，是可以主動操練、調整的
生命狀態。

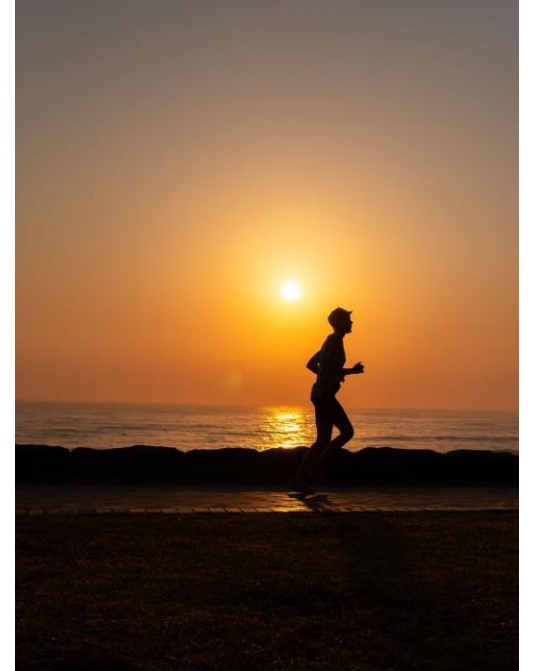


喜樂是可以操練出來的

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，因為你們在天上的賞賜是大的。（太5:11-12a）

他們離開公會，心裡歡喜，因被算是配為這名受辱。
（徒5:41）

耶穌被聖靈感動就歡樂，說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你將這些事向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。」（路10:21）



常常喜樂

你們要靠主常常喜樂。

我再說，你們要喜樂。

(腓立比書 4:4)





如何成為一位基督徒

HOW TO BECOME A CHRISTIAN

Admit 認罪：以謙卑的心，向神承認自己是一個罪人。因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀（羅 3:23）

Believe 相信：以信心接受耶穌為主，相信他因救贖你而被釘死在十字架上。就是神的義，因信耶穌基督加給一切相信的人，並沒有分別（羅 3:22）

Confess 宣告：決志信主，公開表明自己與基督的關係。你若口裡認耶穌為主，心裡信神叫他從死裡復活，就必得救。因為人心裡相信，就可以稱義；口裡承認，就可以得救。（羅 10:9-10）



決志之後

AFTER YOU MADE THE DECISION...

- 接受浸禮，歸入基督的名下
- 將主日分別為聖，敬拜神
- 研讀聖經，使靈命得著餵養
- 過團契生活，彼此相愛