

## 喜乐 Joyfulness

定义：不受环境影响的内在平安

相反：忧愁          同义：

平衡的品格：

认识神：

行为准则：

- 面对事情都向好的一面想
- 用笑脸来面对顺境或逆境
- 不气馁也不向环境屈服
- 不让情绪影响自己的意志
- 唱歌赞美来培养正面心态

喜乐是因为有神的同在而从灵里发出的光芒。

“你们要靠主常常喜乐。我再说，你们要喜乐。” (腓 4:4)

建立耶稣所有的喜乐：

耶稣基督道成肉身，作救主拯救我们，同时也让我们得到一个清楚的看见神是怎样的：“你若看见我，就看见父。”我们能否看见一个充满喜乐的神呢？以下的经文怎样让我们认知神的喜乐？甚么使祂有喜乐呢？我们会不会在祂所喜乐的事情上找到喜乐？我们的喜乐又怎样反映基督的爱呢？(用一两条以上的问题来引导以下的查经)

- 代上 16:27
- 诗 16:11
- 路 15 (耶稣作为牧羊人、女人、和父亲)
- 路 10:21
- 约 15:9-11
- 约 17:13 (耶稣为信徒祷告)
- 来 12:2
- 来 12:22-24

在才干的比喻 (太 25:14-30)，又良善又忠心的仆人都被邀进来享受主人的快乐。为何有这样的奖赏？谨记神就是那位很愿意分享喜乐的主人。

### 展现你的喜乐：

一起考虑以上五个喜乐的行为准则。基督徒应该是世上最有喜乐的人，但你觉得别人是否这样看我们呢？我们是否懂得从哪里找到喜乐？

查看以下经文来了解神的子民可以怎样展现喜乐：

- 申 16:14：请客
- 撒上 2:1：祷告
- 拉 6:22：当你得到神的祝福，来一个大庆典
- 尼 8:9-12：用一些特别方法来庆祝一些日子，与人分享食物，送食物
- 斯 9:20-22：摆设宴席，互送礼物，将礼物送给贫穷人
- 诗 30:4-5：唱歌赞美，哭泣后面便是喜乐的欢呼
- 诗 100:2：用服事，用歌唱
- 诗 66:1,2：歌颂，欢呼
- 诗 30:11,12：跳舞，换新衣服，称谢
- 箴 15:23：用合适的话
- 传 9:7-9：享用神在食物、衣服、及家庭的供应
- 徒 16:23-25：唱歌和祷告
- 林后 8:2-5：慷慨
- 腓 2:2：与弟兄姐妹团契，在意志、爱、灵、人生目标上合一

我们每天都可以定意选择像耶稣，并有祂的品格。喜乐是这旅程的好开始：你就尝试每天不论环境如何都用喜乐来面对。在每天结束的时间与人分享你所经历的喜乐。考虑用一些方法来表达喜乐！

### 建造喜乐：

喜乐的来源是甚么？查看以下经文怎样可以在自己及别人身上建造喜乐。把每一个方法写或画在纸上，也可把所有这些建造喜乐的方法先列出，鼓励每人选一个在未来一周实行出来。

- 路 10:20 和 彼前 1:8,9：在耶稣的救赎中欢欣
- 诗 1:1; 19:8 和 119:14-16, 111, 耶 15:16：在认识神话语上
- 诗 37:4：以主为乐，祂就会将你心中所求赐给你
- 诗 51:2：祷告神重新给你蒙恩得救的喜乐
- 箴 10:1：在孩子身上建立智慧

- 箴 15:23：给有智慧的答复
- 箴 15:13：脸上展现心中的喜乐
- 帖前 2:19：建立弟兄姐妹
- 约参 3, 4：帮助别人走在真理，分享别人对神忠心的见证
- 箴 15:30：有喜乐的外貌
- 箴 12:20：使人和睦
- 罗 15:17, 加 5:22：让圣灵在你生命中掌权
- 西 1:10-14：为可以成为神的儿女而感恩
- 传 8:15：享受生命
- 箴 21:15：为公义奋斗
- 来 13:17：顺服掌权者
- 约贰 4：看见孩子们走在真理
- 箴 17:22：喜乐的心就是良药

### 喜乐或快乐：

很多人误解快乐就是喜乐。选择两个人来示范两者的分别，道具是一个篮球和一个气球。快乐像一个气球，因为只是一个感觉，面临试炼的时候气球很容易就被压力弄破。喜乐却像一个篮球，你可以把它抛来抛去、打在地上、怎样玩它也不会被弄破，它甚至会弹回来！有喜乐的话，外来的问题不会影响你的心态，你更因为有它让你有力量胜过所面对的挑战。

你曾否试过有一次你无法表达你有的喜乐呢？（彼前 1: 8）形容这说不出来、满有荣光的大喜乐。继续读下去（3-9 节），看看彼得所写信给这些弟兄姐妹，当时他们所面对的处境是怎样的。喜乐是从心发出的一个选择，快乐却是由环境主宰的一种感觉。在（诗 10:6）一个骄傲的人自满地认为他会永远快乐，永远不会遇见问题。相反地，一个有智慧的人却表示虽然有问題，他也仍然会心有喜乐。查看以下经文，看为何在逆境中还可以有喜乐。你生命中曾否面对过这些处境？困境和问题会否成为喜乐的障碍？为何面对状况时人常会自怜？

- 诗 4：世人，尤其是不信的，外表很丰盛，他们享受罪中之乐而不求神的帮助。但神给我满足的喜乐心，将我分别为圣，让我享受祂赐的平安。
- 诗 5:8-12：我的敌人都善于撒谎、破坏、欺骗、叛逆、和谄媚。但神用爱的盾牌来保卫我、祝福我、和保护我。
- 诗 16：因为全地拜别神而带来很多忧伤，我需要一個避难所。但我的喜乐来自弟兄姐妹，我知道是神自己摆我在这里，祂会给我指引和安稳，永远的福乐等着我。

- 诗 32：我因罪受到控诉和面对后果而感觉不安和无力(了解到罪的严重),但我可以转向神、向祂祷告、被祂指教及被祂的爱所环绕,而最后得到喜乐(11节)。
- 诗 40:1-4, 11-17：在绝望中,我的罪遮盖我,同时周围的人也嘲笑我、诅咒我。但神给我一首新歌,让他们因为看见我的突破而信靠神,所有寻求神的都会有喜乐。
- 诗 51:12：当人因为我的罪而质询我(像戴维和先知拿单),使我知道我得罪了神而悔改,神就洗净我的罪并恢复我救赎的喜乐。
- 诗 126:4-6：就算在流泪中继续撒种,因为有一天丰收将会来到。
- 拉 3:10-13：虽然被掳七十年,耶路撒冷的圣殿要重建,但不像过去的情况,这次有欢呼喜乐的声音,但也有因为痛苦经历的哀哭。
- 尼 8:1-12：当先知以斯拉向以色列百姓读出神的律法的时候(包括男人、女人及孩童),他们哭泣因为明白了他们堕落的原因。尼赫迈亚告诉他们与朋友们欢宴,大庆祝因为现在明白了神的心意,在主里的喜乐就是力量。
- 哈 3:17-19：没收成、没食物、没牲畜或羊群,但你仍然要在神里喜乐,因为祂(不是物质)是我的力量,祂会供应我所需。
- 太 5:11-12：当你受到凌辱、逼迫、毁谤,但你要为在天上的喜乐及因为你正跟随过去先贤的脚踪而欢欣。
- 约 16:19-24：当耶稣快要离开门徒的时候,他们感到孤单、伤痛及悲伤,后来变为喜乐。耶稣所用的分娩比喻怎样帮助我们在艰难时期找到喜乐?
- 林后 6:4-10：悲哀时都可以有欢喜快乐。
- 来 10:31：面对监禁和被充公财物,仍相信灾难后面是祝福。
- 来 12:2-3：对耶稣来说,十字架的可怕和可耻后面是拯救我们的喜乐。(雅 1:2-5)提到要以百般试炼为大喜乐。为何试炼会生忍耐、让我变得成熟和完全、一无所缺、以及有神的智慧。
- 彼前 4:12-14：痛苦的试炼让你参与耶稣的受难及得荣耀。

### 喜乐的书信：

腓立比书聚焦在灵里的喜乐。保罗这书信鼓励一间带给他大喜乐的教会。虽然只有四章,让小组每周读一章,然后一起分享一个可以帮助建立喜乐的方法。然后把它们综合列出,定个人目标在生命中应该用那一个方法。比如：为主内同工祷告(腓 1:4-5)。每周背诵或唱出(腓 4:4)。

### 喜乐的水獭：

小水獭出生时很害怕水,但因为父母的训练游水就成为最大的喜乐。分享你生命中怎样胜过恐惧,后来将它转化成喜乐。两个最有效的培训工具是作榜样及赞赏：

- **作榜样**：将喜乐扩散出去，它有莫大的感染力。分享这一份的力量！基督徒应是最有喜乐的人，为甚么？别人有否常见我们的喜乐？为何我们的儿女看不见我们的喜乐呢？
- **赞赏**：观察有谁展现了喜乐这品格，尤其是在非常时期（顺境时很多人都可以欢喜快乐）。赞赏他们，讲出他们怎样展现喜乐，也怎样祝福了你。你可以做一张特别的卡来帮助提醒他有喜乐的品格。

### 一起玩乐：

你服事神的时候是否带着笑容和表达着心中的喜乐？在（箴 17:22、15:13）和（尼 8:10）找出喜乐的好处。然后在（申 28:47-48）找出不用喜乐服事人的结果。我们的孩子有否在我们的服事中看见喜乐？当你将耶稣介绍给人的时候，喜乐是一个很重要的元素。有人建议在小组聚会中需要有敬拜赞美、建立友谊和幽默，为何每一项都那么重要呢？你的小组和家庭有分享喜乐的時刻吗？它怎样强化人际关系呢？突破自己，用笑话或表演来加入一点幽默。用一点时间玩乐。喜乐就是良药，定时吃药吧！