



# 從保羅學習 過喜樂的人生

我們的順服，不是愁眉苦臉，無可奈何的，  
而是要凡事感恩，靠主常喜樂。

文／喜樂羊 圖／Rainie



真理  
專欄

靈修



「喜樂」帶給我們人生輕鬆愉悅，即使生活上有負擔，需要面對艱難困境，喜樂的心仍會讓我們人生的腳步變得輕盈、生活愉快。

主耶穌在最後的晚餐對門徒說：「向來你們沒有奉我的名求什麼，如今你們求就必得著，叫你們的喜樂可以滿足」（約十六24），又說：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界」（約十六33）。主耶穌已應許把平安喜樂賜給我們，要我們的人生過得平安喜樂。

保羅蒙主選召作外邦福音的使者，為基督的僕人，一生為主而活，多受勞苦、下監獄、受鞭打、受危險、受饑渴……（林後十一23-30）。他的福音使命有無比沉重的負擔，但仍然過著很喜樂的人生。在寫給腓

立比教會的信中說：「你們要靠主喜樂」、「你們要靠主常常喜樂」、「我靠主大大的喜樂」（腓三1，四4、10），信中洋溢著喜樂的氣息。在給帖撒羅尼迦教會的信中也說：「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」（帖前五16-18）。他闡明了神在基督耶穌裡向我們所定的旨意是「要常常喜樂、不住的禱告、凡事謝恩」。

從保羅的書信和經歷中，可以讓我們學到喜樂人生的祕訣：

## 一. 靠主喜樂

首先，為什麼要靠主喜樂呢？我們可以從兩方面來看：

1. 一般人靠外在環境或他人喜樂：每個人都希望萬事如意、一切順利，這樣，他就會很快樂。但人生之事不如意者十之八九，想靠外在環境得到快樂的人，總是不能如願。至於想

靠別人快樂的人，每天期待的是別人對他好、愛他；不幸的是，越期待別人對他好、愛他的，越是得不到，往往最後落得愁苦一生。

2. 一般人也靠自己喜樂：有這種想法的人，認為別人都不可靠，靠自己最好。然而，自己卻常常也很不可靠，因為人生通常要面對許多艱難、壓力與挑戰，很多人在這個過程中一下子就放棄了。

保羅深知腓立比教會信徒面對的環境有多惡劣，在當中要靠別人、靠自己得到真正的喜樂，是很難的。但依靠那位勝過世界，比世人可靠且永遠可靠的主耶穌，祂可以給我們永恆、長久和真正的喜樂。

其次，是「要靠主常常喜樂」。保羅勸勉當時的信徒，也是告訴我們，不是順利、蒙福、健康的時候才喜樂；遇到挫折、困難，或有病痛的時候，就不喜樂。甚至，在遇到患難、逼迫的時候，我們也仍然要靠主喜樂。如雅各在書信中勉勵說：「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。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠」（雅一2-4）。使徒彼得也說：「親愛的弟兄啊，有火煉的試驗臨到你們，不要以為奇怪（似乎是遭遇非常的事），倒要歡喜；因為你們是與基督一同受苦，使你們在祂榮耀顯現的時候，也可以歡喜快樂」（彼前四12-13）。

我們要怎樣才能夠做到「常常喜樂」呢？

首先，要不斷地信靠主。我們遭遇困難、痛苦、疾病和試煉的時候，有時會憂愁、煩惱或者是膽怯，因為我們失去了信心。主耶穌說：「你若能信，在信的人，凡事都能」（可九23）、「凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信是得著的，就必得著」（可十一24），又說：「你若信，就必看見神的榮耀」（約十一40）。使徒彼得也說：「卻因信祂就有說不出來、滿有榮光的大喜樂」（彼前一8）。因此，我們若對主充滿信心，就會不斷感恩、讚美，常常喜樂。

保羅自己在監牢時，卻仍以身作則勸勉我們「要靠主喜樂」（腓三1）、「要靠主常常喜樂」。至於要怎麼樣靠主呢？他說：「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）。

其次，要不斷的順服神。「要靠主常常喜樂」，「靠主」包含了兩方面的意思，一是「信靠主」，一是「順服主」。我們能在主裡面，不單是因著信靠主，也是因著順服主。信而順服才能得到主的平安喜樂。我們不但在健康、平安、順利、蒙福的時候要順服主，在遇到疾病、患難、試煉、逼迫的時候，也要順服主。我們的順服，不是愁眉苦臉，無可奈何的，而是要凡事感恩，靠主常常喜樂。我們要在順服中學好信心、忍耐的功課，追求聖潔，愛主愛人，積極完成主所託付我們的使命。

## 二. 知足常樂

保羅不僅勉勵腓立比教會信徒「要靠主喜樂」，自己更是身體力行，他說：「我靠主大大的喜樂……；我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，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣」（腓四10-12）。

「知足」是保羅常常喜樂的祕訣。知足是無論富足或不足都感到充足，可以活得自由自在。感到不足，常是一個人憂愁的原因，一旦憂愁了，就不快樂。日本有位拿到諾貝爾文學獎的名作家（川端康成），在得獎後覺得自己的作品已無法再突破，無法再有更好的成就，因此鬱鬱寡歡，最後切腹自殺，結束自己的生命。正如《箴言》所言：「心裡憂愁，靈被損傷」、「憂傷的靈使骨枯乾」、「心靈憂傷，誰能承當呢？」（箴十五13，十七22，十八14）。實在令人惋惜！

因此，知足是不論我們擁有多少，都感到很滿足，知足是內在心境主導外在的感覺與處事的方法，內在的心境超越外在的環境。這是保羅教給我們喜樂的第二個祕訣——「知足」。

## 三. 活出美好

保羅喜樂的另一個因素是「活出美好（人生打了一場美好的仗）」。他說：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑

盡了，所信的道我已經守住了」（提後四7）。也就是說，他的人生是活得有意義與價值的，因此帶來喜樂的人生。錯誤、混亂、無意義、無價值的人生，常給人帶來痛苦、沮喪與憂愁。人生能活出美好，打美好的仗，做正確、有意義、有價值的事，讓生命不斷更新與成長，活出豐盛的生命，人生就會充滿喜樂。

保羅為了活出美好，他始終抱持著竭力追求的心志，他說：「這不是說我已經得著了，已經完全了；我乃是竭力追求……。我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞」（腓三12-14）。

每次去一家餐廳，看到老闆（主廚）都很快樂，便問他是不是最近生意很好，所以這麼快樂？他說不是，是因為你們來，我可以把最拿手的菜做給你們吃，看到你們把我做的菜都吃光光，我就很快樂。這個老闆因為他所做的菜，滿足了客人的胃口，他很有成就感，因此很喜樂。就像聖經所說的，心中喜樂，就面帶笑容了（箴十五13）。我們活出美好，有時不只是自己快樂，還會帶給別人快樂，如《雅歌》七章6節所描述：「我所愛的，你何其美好！何其可悅，使人歡暢喜樂！」

喜樂能帶給我們生活的活力與動力，喜樂是我們生命的力量。帶著喜樂工作，工作就會成為一種享受，一種福氣；帶著喜樂工作，我們就更能承擔挑戰與壓力，甚至能突破困難與瓶頸。

#### 四. 不住的禱告

「禱告」對我們是極其重要而不可缺少的，是我們從屬靈源頭得力量的方法。

禱告是得救所必須的：我們藉著信而悔改、求告主名而得蒙主恩拯救，我們更要藉著求告主名、不斷的禱告，作成我們得救的工夫。保羅說：「凡求告主名的，就必得救」（羅十13）。

禱告是屬靈生命的呼吸：一個人若停止呼吸，他的生命就會窒息而死。我們若停止禱告，我們的屬靈生命也就有窒息而死的危險。

禱告是我們和神之間的靈交：藉著禱告我們可以領受神的光照、屬靈能力和恩典，使我們能夠戰勝考驗、得勝試探，成為聖潔，作成主工，過榮神益人的生活。

先知但以理在王的禁令下，仍按著素常一日三次向神禱告（但六7-10）；主耶穌工作結束後獨自到山上懇切禱告，或天還未亮就到曠野安靜禱告。我們也應當學習，不論工作、學習、生活怎樣忙碌，都當養成定時禱告和神靈交。在禱告中不斷依靠聖靈，追求靈性的長進和屬靈的智慧、能力，以造就自己，助益別人，作成主救恩的大工，過榮神益人的生活。

此外，我們還要學習隨時隨地不住的禱告。保羅教導我們的：「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求」（弗六18）。





「不住的禱告」，其實就是要我們凡事禱告，不斷的信靠神。神的旨意是要我們在每一件事上都依靠祂，不但是在靈性的成長、品格的聖潔和拯救靈魂的工作，都必須依靠祂。就是我們不論做任何事，都要依靠祂的指引和幫助，不斷尋求和遵行神的旨意。這樣我們才能過完全得勝的生活，榮耀神，造福眾人。

## 五. 凡事謝恩

保羅教導我們「凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父神」（弗五20）。「凡事」是指每一件事，不論是挫折或順利，蒙福或遭難，平安或危險，健康或疾病，以至於各樣的試煉、磨難、逼迫、管教等等。神的旨意，是要我們在一切的經歷中都要學習「凡事謝恩」。

我們相信，神是愛我們的，祂對我們的愛，遠勝於父母對子女的愛，祂對我們的愛是無限的。「婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，

不憐恤她所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你」（賽四九15）。「我的意念非同你們的意念；……你們必歡歡喜喜而出來，平平安安蒙引導」（賽五五8-12）。如果神容許我們受苦，那是為了我們的益處。神是全知全能的神，若不是祂的允許，絕沒有一件事情能臨到我們。保羅說：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處」（羅八28）。

這裡的得益處，首先是指對我們的靈性長進和得救進天國而言。一切臨到我們的事都能有助於我們作成得救的工夫，並能為主作出更美好的見證，完成更有意義的工作。其次，也包括對我們今生的生活、工作，各方面的安排有益處。雖然我們有時可以很明顯看出神的旨意，但有時並不那麼容易。然而在我們仍應堅信神必使「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處」；到時候，這一切的美好意義必顯明出來。如果我們能夠明白並相信，就當凡事感恩，靠主常樂了。

神在基督耶穌裡向我們所定的旨意是「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩。」我們從保羅的書信和他的經歷中，學到他喜樂人生的祕訣是要「靠主喜樂」、「知足常樂」、「活出美好」、「不住的禱告」、「凡事謝恩」。我們應該要立定人生的方向，依靠主，活出喜樂的生命，過喜樂的人生。✠

