

喜樂生活的源頭...能感恩

引言：幸福與喜樂

1. 幸福是「感覺」、
喜樂是「生命」

幸福：「心情」，常常受外在環境影響：

天氣好，我覺得幸福；

工作順，我覺得幸福；

家人平安，我覺得幸福。

幸福像風，吹來時很美，會受外在左右。

引言：幸福與喜樂

1. 幸福是「感覺」、
喜樂是「生命」

喜樂：「生命品質」，是主在裡面湧出的。
不是來自環境，而是來自神。
即使環境艱難，
喜樂仍能在心底湧起。

幸福依附環境，喜樂根植信心

幸福取決於「我擁有什麼」

喜樂取決於「我倚靠誰」

幸福說：「如果事情變好，我就開心。」

喜樂說：「即使事情不懂，我仍感謝。」

2. 感恩，是幸福與喜樂之間的橋

100 （稱謝詩） 1 普天下當向耶和華歡呼！

2 你們當樂意事奉耶和華，當來向他歌唱！ 3

你們當曉得耶和華是神！我們是他造的，也是屬他的；我們是他的民，也是他草場的羊。

4 當稱謝進入他的門；當讚美進入他的院。

當感謝他，稱頌他的名！

5 因為耶和華本為善。他的慈愛存到永遠；

他的信實直到萬代。

分享目標

能知道「基督徒的感恩」是在我們生命中非常重要的特質，也是能否喜樂的緣由。

其次能在聖經中得著對感恩的教導，明白神所要的感恩並學習在日常生活和教會中操練，

願聖靈開啟我們的心，使我們能在一切環境中都能感恩的得勝者。

一、感恩的意識是蒙恩的起點

1-1. 人都當稱謝耶和華

詩篇50：23

凡以感謝獻上為祭的便是榮耀我；

那按正路而行的，我必使他得著我的
救恩。

92 （安息日的詩歌。） 1

1 稱謝耶和華！歌頌你至高者的名！

2-3 用十弦的樂器和瑟，用琴彈幽雅的聲音，
早晨傳揚你的慈愛；每夜傳揚你的信實。
這本為美事。

4 因你——耶和華藉著你的作為叫我高興，
我要因你手的工作歡呼。

5 耶和華啊，你的工作何其大！
你的心思極其深！

6 畜類人不曉得；愚頑人也不明白。

- 7 惡人茂盛如草，一切作孽之人發旺的時候，
正是他們要滅亡，直到永遠。
- 8 惟你——耶和華是至高，直到永遠。
- 9 耶和華啊，你的仇敵都要滅亡；
一切作孽的也要離散。
- 10 你卻高舉了我的角，如野牛的角；
我是被新油膏了的。
- 11 我眼睛看見仇敵遭報；
我耳朵聽見那些起來攻擊我的惡人受罰。

12 義人要發旺如棕樹，生長如黎巴嫩的香柏樹
13 他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們神的院
裡。

14 他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而
常發青，

15 好顯明耶和華是正直的。他是我的磐石，在
他毫無不義。



利未記7:11 - 21

「獻平安祭的條例」包括三種情況

- *甘心祭：出於自發的奉獻心，慶祝神的恩典；
- *還願祭：在先前許願得應允後所獻，用以履行與神所訂的約；
- *感謝祭：專為感謝神的大能拯救或特殊祝福而獻的祭。

利未記22：

29 你們獻感謝祭給耶和華，要獻得可蒙悅納。

30 要當天吃，一點不可留到早晨。我是耶和華。

31 「你們要謹守遵行我的誠命。我是耶和華。

32 你們不可褻瀆我的聖名；我在以色列人中，
卻要被尊為聖。我是叫你們成聖的耶和華，

33 把你們從埃及地領出來，作你們的神。

我是耶和華。」

二. 感恩所帶出的五種的能力

2-1. 感恩！

讓我們能意識到我們正在與神同在中；
每一次「主啊，謝謝祢」，
就是一次「主啊，我知道祢在」的宣告。

創39:2

- 2 約瑟住在他主人埃及人的家中，耶和華與他同在，他就百事順利，
- 21 但耶和華與約瑟同在，向他施恩，使他在司獄的眼前蒙恩。
- 23 凡在約瑟手下的事，司獄一概不察，因為耶和華與約瑟同在；耶和華使他所做的盡都順利。

創世記50:20

從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全許多人的性命，

成就今日的光景。



二. 感恩所帶出的五種的能力

2-2. 感恩！

能使我們在每件事發生時尋求神心意；

我不再問：「為什麼？」

而開始問：「主啊，祢要我學什麼？」

視角一換，生命就改變了。

羅馬書8：28 我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人

撒母耳記30:1第三日，大衛和跟隨他的人到了洗革拉。亞瑪力人已經侵奪南地，攻破洗革拉，用火焚燒， 2 擄了城內的婦女和其中的大小人口，卻沒有殺一個，都帶著走了。 3 大衛和跟隨他的人到了那城，不料，城已燒毀，他們的妻子兒女都被擄去了。 4 大衛和跟隨他的人就放聲大哭，直哭得沒有氣力。

——6 大衛甚是焦急，因眾人為自己的兒女苦惱，說：「要用石頭打死他。」大衛卻倚靠耶和華——他的神，心裡堅固。

7 大衛對亞希米勒的兒子祭司亞比亞他說：「請你將以弗得拿過來。」亞比亞他就將以弗得拿到大衛面前。

8 大衛求問耶和華說：

「我追趕敵軍，追得上追不上呢？」

耶和華說：

「你可以追，必追得上，都救得回來。」

7 大衛對亞希米勒的兒子祭司亞比亞他說：「請你將以弗得拿過來。」亞比亞他就將以弗得拿到大衛面前。

8 大衛求問耶和華說：

「我追趕敵軍，追得上追不上呢？」

耶和華說：

「你可以追，必追得上，都救得回來。」

「有時不是事情改變了，而是我被主改變了」

二. 感恩所帶出的五種的能力

2-3. 感恩！

使我在不知該如何時仍能依靠我的神；

感恩不是否認痛苦，

而是承認——

在痛苦之上，有比痛苦更大的主。

哈巴谷書3:16 我聽見耶和華的聲音，身體戰兢，
嘴唇發顫，骨中朽爛；我在所立之處戰兢。我只
可安靜等候災難之日臨到，犯境之民上來 17 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

18 然而，我要因耶和華歡欣，因救我的 神喜
樂 19 主耶和華是我的力量；他使我的腳快如母
鹿的蹄，又使我穩行在高處。這歌交與伶長，用
絲弦的樂器。

二. 感恩所帶出的五種的能力

2-4. 感恩！

神過往的恩典使我雖處黑暗卻能讚美；
在讚美中，聖靈常常讓我們得自由。

使徒行傳 16:22 眾人就一同起來攻擊他們。
官長吩咐剝了他們的衣裳，用棍打； 23 打了許多棍，便將他們下在監裡，囑咐禁卒嚴緊看守。 24 禁卒領了這樣的命，就把他們下在內監裡，兩腳上了木狗。

25 約在半夜，保羅和西拉禱告，唱詩讚美神，眾囚犯也側耳而聽 26 忽然，地大震動，甚至監牢的地基都搖動了，監門立刻全開，眾囚犯的鎖鍊也都鬆開了。

二. 感恩所帶出的五種的能力

2-4. 感恩！

神過往的恩典使我雖處黑暗卻能讚美

「如同保羅與西拉在監牢中讚美神，
地就震動，鎖鍊就鬆開」

是什麼樣的信仰可以使人在黑夜中歌唱
是甚麼樣的認識使人雖不能見卻有盼望

二. 感恩所帶出的五種的能力

2-5. 感恩！

能幫助我們以屬天平安代替憂愁焦慮。

帶著感謝禱告，神所賜的平安，

就會守護你的心懷意念。

那是一種從上頭來、

無法解釋但真實存在的平安。

但以理書6:10 但以理知道這禁令蓋了玉璽，就到自己家裡（他樓上的窗戶開向耶路撒冷），一日三次，雙膝跪在他神面前，禱告感謝，與素常一樣。 11 那些人就紛紛聚集，見但以理在他神面前祈禱懇求。 12 他們便進到王前，提王的禁令，說：「王啊，三十日內不拘何人，若在王以外，或向神或向人求甚麼，必被扔在獅子坑中。王不是在這禁令上蓋了玉璽麼？」王回答說：「實有這事，照瑪代和波斯人的例是不可更改的。」

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。

每一個感恩的動作，都在改變我、
扶起我、更新我、保護我。——

我會更敏銳神的同在（約瑟）

我開始尋求神的旨意（大衛）

我學會在不明白中信靠（哈巴谷）

我在患難中得著喜樂（保羅）

我讓平安勝過焦慮（但以理）

不是幸福，而是喜樂。

1. 你或許會寂寞, 但絕不孤單
2. 神永遠與你同在, 因為以馬內利
3. 神愛你並且永遠愛你
4. 你將有永恆榮耀的保障
5. 神要陪你一起走過死蔭幽谷
6. 神要帶你走出來流淚谷
7. 神要把這件事變成對你有益的事

三. 感恩的能力是神的恩典

3-1. 需常超練「凡事謝恩」

帖撒羅尼迦前書5:

16 要常常喜樂，

17 不住地禱告，

18 凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌
裡向你們所定的旨意。

對神的認識：

1. 因為相信神有美意，苦難中自有恩典
2. 因為苦難塑造我們的品格，帶來成長
3. 因為我們盼望天上永恆的榮耀

結論：

真正的幸福，不是擁有更多，
而是看見祂更多；

真正的喜樂，不是沒有風浪，
而是在風浪中，有主同在的平安。



主題：喜樂生活的源頭…能感恩

啟應經文：詩篇 100 篇

主題經文：腓立比書 4:4-7

- 4 你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。5 當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。
6 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。

引言：幸福生活與喜樂泉源：

1. 幸福是「感覺」、喜樂是「生命」

幸福，是一種「心情」，常常受外在環境影響：喜樂，「生命品質」，是主在裡面湧出的。

2. 感恩，是幸福與喜樂之間的橋

靠主才能喜樂，感恩就能讚美。

詩篇 100 篇，① 詩篇 100 篇裡的六個動詞短短五節經文卻充滿動作：

敬拜不是被動旁觀，而是全人、全程、主動的感恩行動。

② 為什麼我們要感恩？詩篇給我們三個理由

*因為祂是神 *因為我們屬祂 *因為祂本為善

分享目標：能知道「基督徒的感恩」是在我們生命中非常重要的特質，也是能否喜樂的緣由。其次能在聖經中得著對感恩的教導，明白神所要的感恩並學習在日常生活和教會中操練，願聖靈開啟我們的心，使我們能在一切環境中都能感恩的得勝者。

本論：

一.感恩的意識是蒙恩的起點

1-1.人都當稱謝耶和華/詩 92-詩 50:23

1-2.早晚當獻上感恩祭/利未記 17-利未記 22:29-33

二.感恩所帶出的五種的能力

2-1.感恩!讓我們能意識到我們正在與神同在中；(創 39:2, 21, 23)

每一次「主啊，謝謝祢」，就是一次「主啊，我知道祢在」的宣告。

2-2.感恩!能使我們在每件事發生時尋求神心意；

我不再問：「為什麼？」而開始問：「主啊，祢要我學什麼？」視角一換，生命就改變了。

2-3.感恩!使我在不知該如何時仍能依靠我的神；

感恩不是否認痛苦，而是承認——在痛苦之上，有比痛苦更大的主。

2-4.感恩!神過往的恩典使我雖處黑暗卻能讚美；

在讚美中，聖靈常常讓我們得自由。

2-5.感恩!能幫助我們以屬天平安代替憂愁焦慮。

帶著感謝禱告，神所賜的平安，就會守護你的心懷意念。

那是一種從上頭來、無法解釋但真實存在的平安。

三.感恩的能力是神的恩典---「凡事謝恩」

3-1.因為相信神有美意，苦難中自有恩典

3-2.因為苦難塑造我們的品格,帶來成長

3-3.因為我們盼望天上永恆的榮耀

結論：真正的幸福，不是擁有更多，而是看見祂更多；

真正的喜樂，不是沒有風浪，而是在風浪中，有主同在的平安。