

基督徒的喜樂

喜樂的



乃是良藥

憂傷的靈使骨枯乾。

箴言 17:22

腓立比書 四：4-7、10

(新約二八十頁/p. 284)



日本
(54%)

越南
(64%)

台灣
(30.6%)

中國
(52%)

新加坡
(72.5%)

香港
(47%)

快樂指數

焦慮

二半的台灣人很焦慮！

40-64歲更高達6成出現

「重度廣泛性焦慮症狀」

(長春月刊325期)

世界衛生組織的研究，2020年
造成人類失能(*disability*)前
十名的疾病，第一名是憂鬱症

2002年衛生署國民健康局訪問
全台兩萬多名樣本所作的調查，
估計 憂鬱人口逾百萬。其中女性
10. 9%，是男性6. 9%的1. 8倍。

A close-up photograph of a man with dark hair, wearing a light-colored shirt. He is looking downwards with a somber expression. The background is slightly blurred.

憂鬱症自殺身亡

羅賓·威廉斯 (63歲)

中華人民共和
國海關總署
中國海關總署

喜劇演員之悲劇結局！



張國榮



倪敏然



三毛

「跑步者的愉悅感」

(runner's high)

腦啡(endorphin)

下視丘會增加腦啡(endorphin)
的分泌，腦啡使人產生快樂感
兼具止痛效果



希臘哲學家芝諾 (335-263B.C)

斯多亞主義 (Stoicism)



芝諾悖論

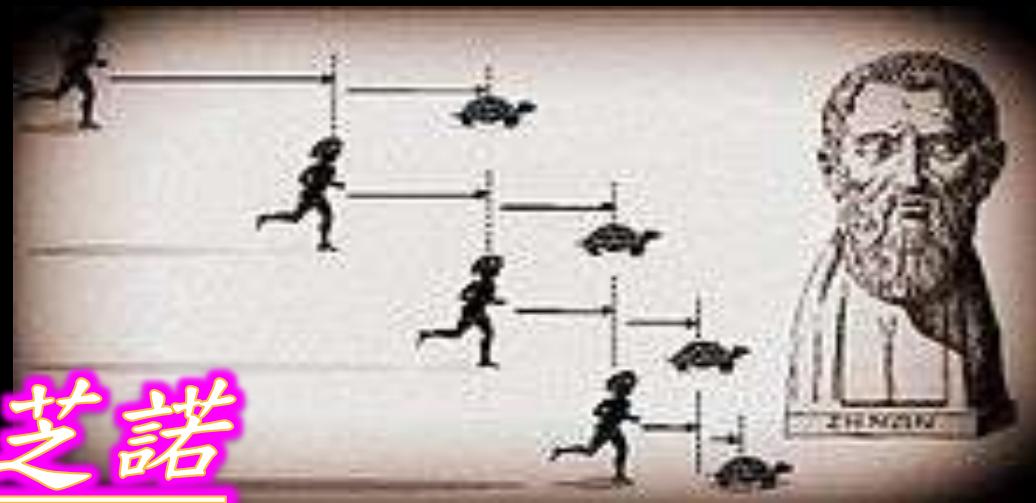
永遠追不上烏龜的阿基里斯

埃及亞的芝諾
(約490—430B.C.)

我一定追到
妳的……



T1



T2

T3

T4 T5



來追我哦～
阿基里斯 ❤

斯多亞學派式的冷靜



斯多亞學派：

認為人們的命運操諸自己手中，人不應為任何情感的事所激動。生命的背後都是由一些不可變的法則所支配，人是沒有能力改變現狀。

斯多亞學派式的冷靜

open chai 'op



HAPPINESS IS A GOOD FLOW OF LIFE.



斯多亞派認為要達到【知足喜樂】的唯一方法就是：【不要加添他的財物反要除去他的慾念。】此派將人心改變成【沙漠】，卻稱之為【寧靜的福地】他們藉著自我意志得到知足而喜樂。

但基督徒是藉著基督將力量澆灌給我們而成就一切

一筆大切いのち

思つておもつて

生きるが生きかう

より大おほい

あるとある

生きるが生きかう

喜よしかず

當你認為生命是最重要的時，你會
發現活著是很苦的事。

但當你知道有比生命更可貴的事物
時，活著則成為很快樂的事。



花草詩人
星野富弘



三浦綾子

24歲 中學體育老師 受傷全身癱瘓

26歲 開始學習以口咬筆作畫

28歲 在病房接受洗禮成為基督徒

59歲 2005年4月富弘美術館開幕

蓮娜瑪麗亞
用腳飛翔的瑞典女孩





在顺境中喜乐可能只是正常的情绪反应，能在逆境中喜乐才是真正的喜乐。



5. 當叫眾人知道你們謙讓的心。
主已經近了。 (*epieikeia*)

忍耐

寬容

溫和

當嚴苛的正義變成不公正時

*epieikeia*便應該伸張其

矯正的力量

(約翰福音八：1-11)

但若「當嚴苛的正義變成不公正時」
指的是我們的現實生命苦境時呢？

康德 (1724–1804)

德國哲學家，古典哲學創始人
人們常會藉著幽默，來轉移現實中
深沉、無法逃離的苦難。希望苦難
能消失無蹤。

I am a
CHRISTIAN

我是基督徒



I am a CHRISTIAN

我是基督徒



信耶穌的喜樂是甚麼呢？

將生命翻轉向主

行動

The religions don't eat meat
day because
s separation of church and state

好香喔！我如何
也可來一杯？

你只要把杯子
翻過來就可以



我們又藉著祂，因信得進入現在所站的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望神的榮耀。不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的。
(羅馬書五：2-3a)

I am a CHRISTIAN

我是基督徒



Some religions don't even mention God's separation from us.
Others teach

將主權全然交託



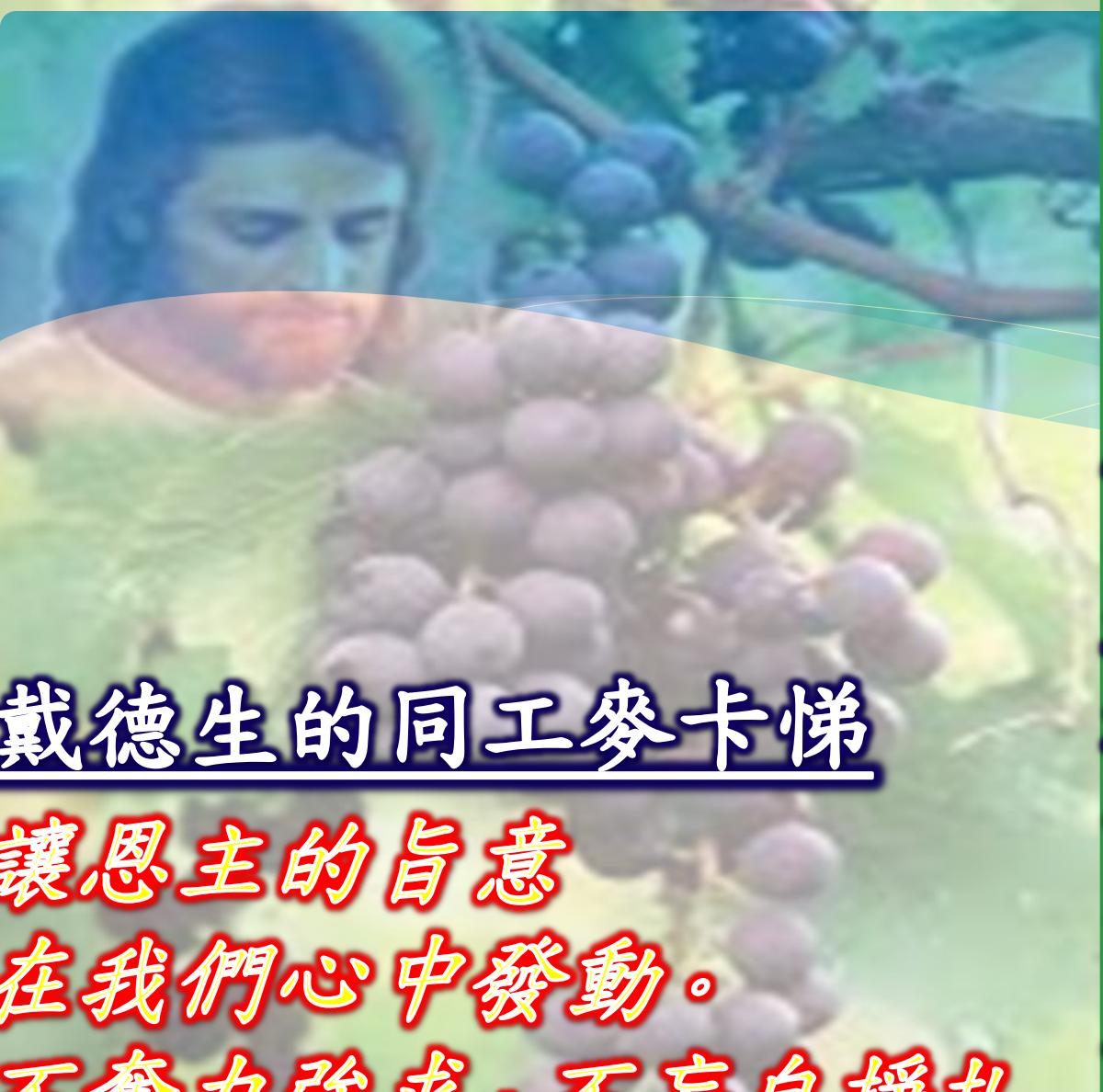
那美好的仗我已經打過了
當跑的路我已經跑盡了
所信的道我已經守住了

(提後4:7)

使徒保羅

我的工作、責任較前更艱鉅
沉重，但心中重壓和負荷卻
已消失無蹤。我心已享安息。
因我已知主的轭是容易的，
主的擔子是輕省的。





我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面這人就多結果子；因為離了我你們就不能做什麼。

(約翰福音十五：5)

戴德生的同工麥卡悌

讓恩主的旨意
在我們心中發動。
不奮力強求，不妄自掙扎
只安靜等候，只仰望 神。

要如何才能
真正完全交託耶穌？

祕訣

不是效法

而是

完全委身於主





「禱告」就是
深沉默想！

根據學者研究顯示
「深沉默想」能使身體產生
敏銳的轉變，提高其免疫機制。
同時會重新調整其「腦波」
降低其緊張焦慮的情緒。

θ波 (4~8赫茲)

屬於「潛意識層面」的波。影響態度、信念、行為心靈覺知。

α波 (8~12赫茲)

是「意識與潛意識層面」之間的橋樑。
身體放鬆、開放心胸

β波 (12~38赫茲)

屬「意識層面」的波
注意力集中在感官世界，努力地想解決問題。壓力很大、緊張憂慮。

δ波 (0.5~4赫茲)

屬「無意識層面」的波。是恢復體力的睡眠時所需要的直覺性與第六感的來源。

林前14:15

我要用靈禱告
也要用悟性禱告

靈的禱告(θ波)

於潛意識層面影響
態度、信念、行為
與心靈覺知。

悟性的禱告(β波)

在意識層面努力地想
該如何禱告。
造成壓力、緊張、
憂慮。

所以，「憂鬱」在基督徒
應該是更不容易發生
並且應該更容易消除

因為基督徒常常

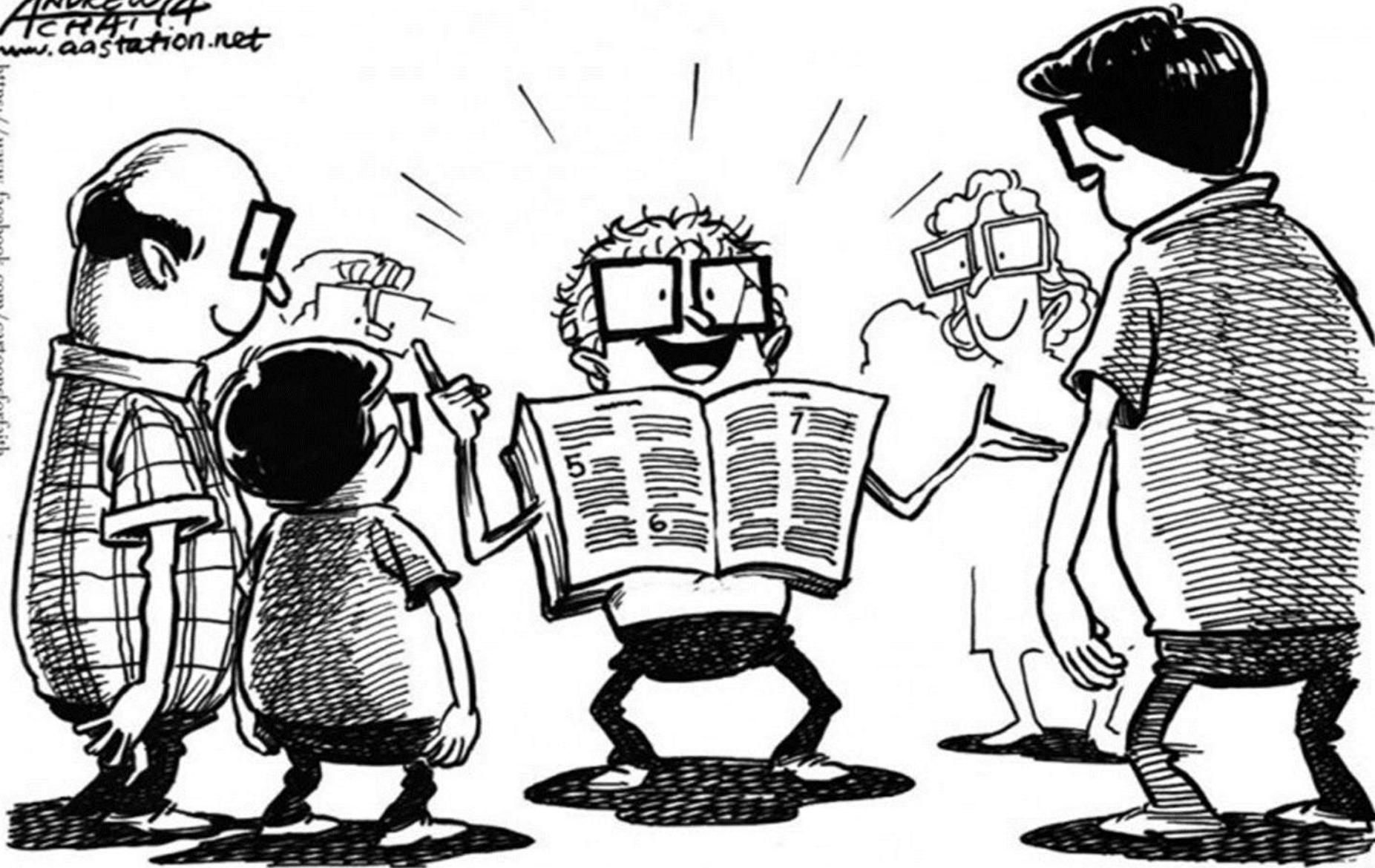
默想、禱告

而默想、禱告時，
可以舒緩緊張焦慮的情緒

人無法從腦袋刪除不好的記憶，却可以用不同的角度去尋着它對我們生命的意義。

<https://www.facebook.com/cartoonsforfaith>





You are the only Bible some unbelievers will ever read
你是某些未信者所讀過唯一的聖經。

— John MacArthur —