

結出「喜樂」果

洛杉磯靈糧堂

葛國光牧師



加拉太書

5:22-23

「聖靈所結的果子，
就是仁愛、**喜樂**、和
平、忍耐、恩慈、良
善、信實、溫柔、節
制。這樣的事，沒有
律法禁止。」



你快樂嗎？



2026

全球最幸福國家排名

😊 第1名 芬蘭 🇫🇮

😊 第5名 瑞典 🇸🇪

☆ 第26名 台灣 🇹🇼

☆ 第2名 冰島 🇮🇸

☆ 第6名 挪威 🇳🇴

第36名 新加坡 🇸🇬

😊 第3名 丹麥 🇩🇰

☆ 第8名 以色列 🇮🇱

第61名 日本 🇯🇵

第4名 哥斯達黎加 🇸🇨

第23名 美國 🇺🇸

第67名 南韓 🇰🇷

第65名 中國

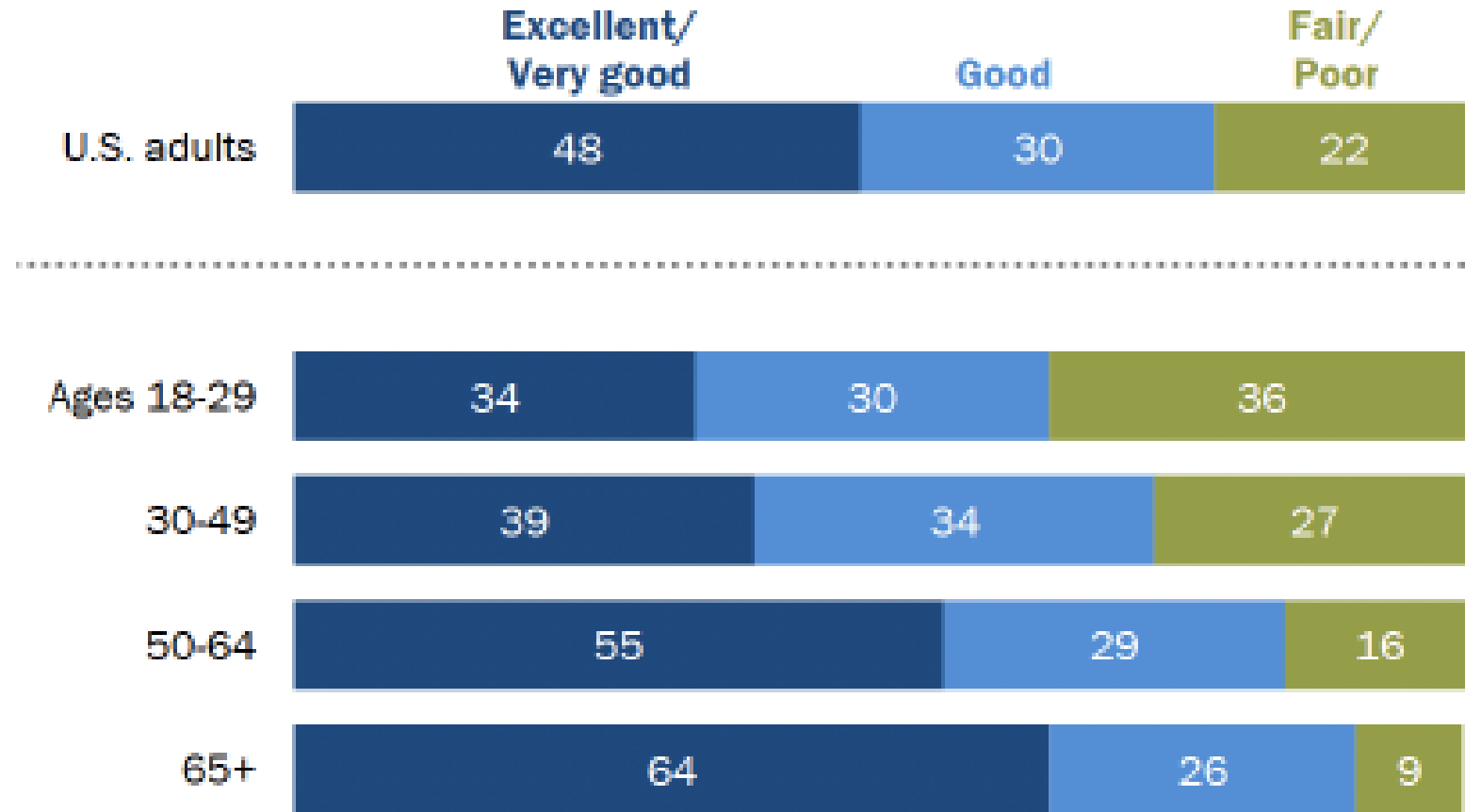
第90名 香港

快樂的重要性

Adults under 30 view their mental health much more negatively than older Americans

% who say their mental health is ...

很好 好 差



2026 全球排名與區域觀察



幸福的迷思：經濟與社交媒體的衝擊



GDP 增長不代表幸福感必然提升
數據顯示：加拿大、印度、美國等國經濟與幸福感呈顯著負相關。

幸福感的六大
核心評估支柱



快樂 (Happiness)

字根源自古英語與古北歐語的 "hap"，意思是「運氣、機遇、好運」。



英國樂透得主卡利·羅傑斯（Callie Rogers）

喜樂(Joy)

- 恩典根基：χαρά (chara) 源自「恩典」(charis)，是扎根於神恩典與慈愛的內在確據。

使徒行传 16:25-26

25 约在半夜，保罗和西拉祷告，**唱诗赞美神**，众囚犯也侧耳而听。

26 忽然地大震动，甚至监牢的地基都摇动了；**监门立刻全开**，众人的锁链也都松开了。

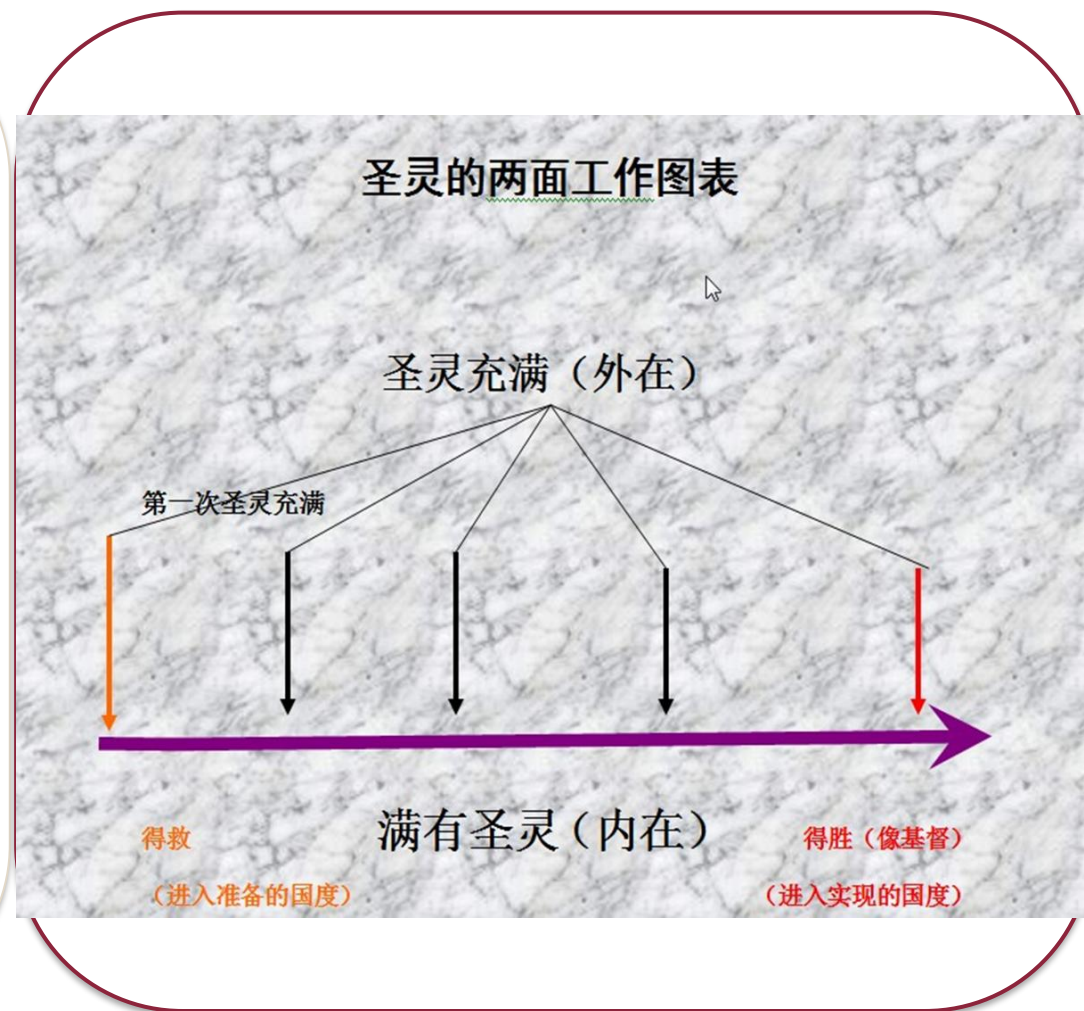
赞美，在困境中打开突破的门！



二、喜樂的秘訣：聖靈的工作

1. 聖靈的內在工作

「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）



要滿有聖靈→住在主裡面

「我說，你們當順著聖靈而行...。」

「你們從主所受的恩膏常存在你們心裡，並不用人教訓你們，自有主的恩膏在凡事上教訓你們。這恩膏是真的，不是假的；你們要按這恩膏的教訓住在主裡面。」

劳伦斯弟兄的属灵秘诀： 在日常琐事中与神同在



核心根基：灵命的起点

最高的观念与认识



灵命的根基在于信着信心，
对神有一神而真的观念，
以此为基础拒绝所有余念，
专一为爱神而行。

简易的方法：爱与想念



亲近神不需要复杂的“技艺”或“科学”，只需要一颗专一、想念并爱祂的心。

实践循环：如何在工作中与神交通



工作前：交托与祈求

承认神的同在，求神赐下恩典
完成任务，并将即将开始的工作
完全奉献给神。

工作中：持续的简短对话

一面工作，一面维持与创造者的
交通，不错不忙、按部就班地
地在安静中行事。



工作后：省察与感谢



感谢神

若做得好则
感谢神；

若有失败则承认过

聖靈的外在工作—被聖靈充滿

「但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，並要在耶路撒冷、猶太全地和撒馬利亞，直到地極，作我的見證。」（徒 1:8）

「門徒滿心喜樂，又被聖靈充滿。」（徒 13:52）

「這些人都...同心合意地恆切禱告。」（徒 1:8）



非洲莫三比克
宣教士



海蒂·貝克
Heidi Baker

常常喜樂 向主高歌 不論環境如何
高山或低谷主都看顧 相信就能蒙福
常常禱告 耐心等候 主做事有定時
流淚撒種必歡呼收割 相信就有喜樂

下垂的手再一次舉起來

封閉的心再一次敞開

拋開一切憂慮 放下一切重擔

來到主的面前 我喜樂滿懷

冰冷的心被主愛來溫暖 乾渴的靈被主愛充滿

主是我的力量 主是我的高台

死蔭幽谷一路有耶穌陪伴 祂永不離開！