

喜樂的心是良藥

「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」(箴 17:22) 人怕生病，因為生病使人無力，什麼興趣也沒有，只能躺在床上休息。康復期間，雖然在床上休息，心裡仍有憂悶。中國人曾有話說：「小病是福」。這話的由來，可能認為小病在家休息是一種福氣。現今的病毒越來越厲害，一些感冒菌可以奪去人的生命。所以，就算傷風感冒，在許多年前，當時的人看這病為等閒。雖然染病，仍照常工作。現在這病菌不單攻擊染病的人，還會傳染其他人。因此在公眾場所，若有人不斷地咳嗽，或不停打噴嚏，旁邊的人會用不友善的眼神望著他，甚至會掩鼻。更誇張的動作，這人立刻從袋中找出一個口罩，為保護自己免受感染而立刻戴上。人對病菌感染作出這防禦反應，現今已司空見慣。當人處處要防備細菌感染，何來有喜樂的心呢？人出入沒有平安，使憂慮加深。身體雖然沒有病，仍設防範。當有少許病徵時，便速速看醫生，吃藥，以防身體被打垮。人的憂慮，使思想和行為出現負面情緒，這樣身體怎能會健康呢？所以要常存喜樂的心，凡事放下，便不會容易愁煩，身體自然健康，不用吃藥也能保持健康的生活。

以上的道理，並不太難理解，只是當面對憂慮時，怎能有喜樂的心呢？「喜樂」是有別於「快樂」。「喜樂」是從心裡發出，不受外在的因素影響。有人形容喜樂如流水，綿延不斷流出來，使心裡感覺舒暢，自然萬事皆宜。「快樂」卻不是這樣，它受外在因素影響。人的快樂建基於對外在事物的感覺，例如被人稱讚，或吃了一頓大餐，或聽到一個笑話，心裡感覺快樂，甚至開懷大笑，但這快樂轉眼即過。所以有人認為快樂是好像波浪的起伏，很快便平靜下來。怎樣才可以常存喜樂的心，以致不常擔憂呢？我們信主的人知道不能靠自己的能力常常喜樂，惟有依靠神的大能才可以常有喜樂。

我曾見證一位老人家，他因配偶離世，心裡充滿憂傷。原來他的太太住在安老院，長時間要躺臥在床上。這位老人家每天都到安老院陪她，但當太太離世，他感覺心裡極度空虛。我們一班教會的弟兄姊妹去探訪他，未去之前，他的兒子叫我們要有心理準備，他父親可能對我們很冷淡，甚至不跟我們說話。當見到他時，起初他不發一言。當我們唱詩歌時，他開始有笑容。後來我跟他分享聖經《箴言》17章22節上：「喜樂的心，乃是良藥。」神的靈好像跟他說話，他開始健談起來。他當天信主，不久接受洗禮歸入基督的身體。後來，他因年事已高，便入住安老院。他在安老院天天讀聖經，並鼓勵其他院友信主。因他堅信依靠神得大能，使他把憂傷拋棄，滿有喜樂的心。

張國基區長