

# 喜樂的心、憂傷的靈

文／高春霖 圖／高霽晴



**經上說：**「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾」（箴十七22）。這是聖經中常被用來安慰人的經文，特別對於生病中的弟兄姐妹，鼓勵他們要靠主喜樂。生活中，經文確實讓我們產生莫大的力量，甚至在民間一些大醫院也常會看到這句經文被貼在牆上，作為鼓勵病人的標語。

許多人可能會以為這句經文，除了屬靈含義，應該沒有其他特別的地方。事實上，神造萬物各按其時，成為美好，祂的設想超乎人所能想像的周到。在創造萬物之初，已經將許多周全的機制放置在受造物中，例如：一定程度的再生或自癒的功能。人所造的一切，無論如何地精密與進步，永遠也造不出具有再生或自癒的物品。

設想：若有一天，車子造出「自癒的功能」，只要撞擊的力道不大，也就是僅是小擦撞、小刮傷，不用急著去修車廠處理，只要幾天的時間，「傷口自然癒合」；或是擁有「再生」或「生長」的功能，雖然是買小車子，一段時間之後自然長大成「大」車子；或是後照鏡斷了，一段時間自然生出新的後照鏡來。讀到這裡，相信讀者必然是莞爾一笑，說：「那是不可能的事！」事實上，大者包含各式各樣的建築物、小至任何小物品，人們都做不出自癒與再生的功能，所以人所造的一切，無論如何精密，還是需要人為的維護，真是傷神又傷荷包。

藉由天父真神的設計美意，  
……相信我們可以因此蒙主賜福，  
得享平安。

讓我們來談談神所設計的生物自我修復能力，這是從小到微生物，大到碩大的動、植物所具備的，只要受損不嚴重，假以時日就有機會恢復原本的外觀與功能。其中，人體的修復也有一套極精密的設計，特別是關於「喜樂的心乃是良藥」的部分，那就是我們人體的「免疫與復原系統」。

人們歡喜快樂的時候，身體會啟動一種神經傳導物質稱為多巴胺（dopamine），因為來自於神經元的釋放，所以跟心情有密切的關係。多巴胺有許多功能，劑量雖然極少，卻可以引起巨大的影響。其中一種功能，就是「啟動身體免疫功能」，使身體發揮自癒的能力，功效正如這句經文：「喜樂的心乃是良藥」一樣。

另外，當人們長期在壓力、焦慮，甚至是深陷憂傷的負面情緒中時，身體又會產生另一種物質，稱為可體松（Cortisol），又稱為壓力激素，是一種腎上腺皮質分泌的荷爾蒙，也俗稱皮質醇。它可以讓人體在危急時，處於做醒狀態，反應包括心跳跟血壓上升、注意力集中、增加活力與精神；它也有抗發炎與抑制免疫反應的功能，可以幫助人體專心應付眼前的危險。但是因為有「抑制免疫反應」功能，也就是停止身體一切的發炎反應。發炎是身體的另一種自我修復的機制，若停止發炎，長期下來，身體的損害將

無法即時修復，任憑損害部分繼續惡化，等到身體無法負荷時，就突然崩潰，出現嚴重的後果。據此，經上說的：「憂傷的靈使骨枯乾」，也是真理。

這樣看來，雖然壓力激素可體松長時間釋出會使免疫系統被壓抑，使身體的正常修復機制不能發揮，但是可體松在緊急狀態卻是不可或缺的。因為，可體松對於身體的影響是多面向的，首先它可以調控體內血糖、脂肪、蛋白質、水分或骨頭的代謝與合成；另外它可以讓人體處於警醒的狀態，反應包括心跳跟血壓上升、注意力集中、增加活力與精神，以面對瞬息萬變的環境，使之得以生存。

所以，藉由天父真神的設計美意，有兩件主所喜悅的事可以嘗試看看，相信我們可以因此蒙主賜福，得享平安，享受神所預備的健康喜樂：

## 一、每日被聖靈引導的讀經生活

全世界都知道，單是閱讀本身就是延年益壽的好習慣，特別是每日讀聖經，有屬靈與屬肉的福氣。但是聖經要讀得懂，才有意義。聖經中有一段經歷，有如真教會信徒，常見的讀經感動歷程，就是有聖靈引導的明白真理，這經歷就是「以馬忤斯」的經歷。

聖經中在路加福音二十四章提到這段經歷，主角是兩位門徒，其中一位門徒的名字為「革流巴」，另一位則沒有記載。當他們走向以馬忤斯村莊的路上，耶穌與他們同行，因為他們在談論關於這幾天耶路撒冷的大事，就是耶穌受死這件事。談論關乎耶穌基督的一切，就如同我們屬神的子民在讀聖經、以真理彼此分享，或是聚會中聆聽所講的道理時一樣，於是「耶穌親自就近他們，和他們同行」（路二四15）。

主耶穌的靈，就是聖靈。今天在真教會中，有絕大多數的人都得到了寶貴的聖靈，因此主耶穌時時都與我們同行，只是我們常常不知道。這兩位門徒當下沒有認出主耶穌，耶穌也故意裝作不知道，問他們在討論何事？這時他們就詳細敘述了一次主耶穌基督受難的過程，也提到已經有人看見耶穌復活了。這本該是歡喜快樂的結果，可是他們卻是面帶愁容地敘述（路二四17）。這好比我們正在讀聖經、聽道理，卻沒有真的懂，以至於憂愁。這時主耶穌說：「無知的人哪，先知所說的一切話，你們的心信得太遲鈍了」（路二四25）。今天很多真信徒願意常常讀經、聚會，查考真理，卻沒有「請耶穌進來」，讓耶穌的靈，也就是聖靈親自講解，結果雖然讀經、聽道，因為不懂而「面帶愁容」。

當耶穌對這兩位門徒解說清楚之後，他們產生了什麼改變？經上說：

他們彼此說：「在路上，祂和我們說話，給我們講解聖經的時候，我們的心豈不是火熱的嗎？」（路二四32）。

這是說我們被聖靈引導，然後明白聖經的當下，心就會火熱。這「火熱」，是正面的情緒反應，代表愉悅、歡喜，除了來自聖靈的感動與賞賜之外，生理的反應就會產生「血清素」與「多巴胺」，除了使心情愉快之外，也會增強記憶能力、啟動全身的免疫系統，使身體健康，甚至延緩老化。之後耶穌跟其他門徒繼續講解關於基督的真理，經上說：「於是耶穌開他們的心竅，使他們能明白聖經」（路二四45）。接著，門徒就非常喜樂：「他們就拜祂，大大的歡喜，回耶路撒冷去，常在殿裡稱頌神」（路二四52-53）。再一次敘述了門徒的心情「大大的歡喜」，並且常在殿裡「稱頌神」，因為唱詩讚美神，也會產生欣悅的多巴胺，除了靈裡復甦之外，身體自然健康！



## 二、因感念主愛所流的感動眼淚

當人因為情緒而流淚哭泣時，淚水中可以驗出壓力激素「可體松」，表示一個人所受的壓力與焦慮，可以藉由哭泣稀釋壓力激素，使負面情緒得到緩解。除此以外，人的身體內藉著天父真神的智慧設定，人在哭泣後也會自動產生多巴胺來安慰人心，使人不至於太過憂傷。因此哭泣，其實是解決負面情緒的好方法，所以當人憂傷難過哭個不停時，身邊的人常常會被建議，要讓憂傷的人好好地哭一場，哭夠了、快樂激素分泌夠了，心情就會慢慢回復。

但是要常常因為憂傷難過的哭泣來啟動快樂激素，那也太悲情了！其實單是讀聖經、聽道理、唱詩歌等，這些我們常有的敬拜行為，當我們因此「感動」而流淚時，也有同樣的發現，也就是會分泌多巴胺，而且更是健康，因為還含有感動的正面心情，使效果更強。

在詩篇中不乏有詩人因為常常地感念主恩，因此流淚、歡呼。舊約聖經中跟哭有關的聖徒之一，就是「約瑟」。他雖然三十歲年紀輕輕就成為當時埃及國這威震四方之國的宰相，但是三十歲以前的人生確實是極為悲慘。三十歲以前，聖經沒有記載約瑟的哭，當他功成名就後，因饑荒再次遇到哥哥們、弟弟與父親，才出現有名的三次哭泣。這三次的哭泣，或許把他過去壓抑多年的憂傷完全地治癒，但我們也不排除他三次的哭泣，含有深層地信仰省思、感念主恩，是感動的哭泣。總之，在約瑟第三次哭泣之後，藉此講出了神所要我們知道的真理：「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」（創五十20）。

神創造萬物實在奇妙，遵照祂的真理而行的必然蒙福。當我們對神創造萬物的認識越來越多，更證明聖經的真理的正確性。正如傳道書十二章的提醒，「著書多，沒有窮盡；讀書多，身體疲倦。」但我們切記，一定要讀一本書——「聖經」，既能因此得主喜悅，也能因此得福、在世長壽。

