

【重讀經典·恩典再現】

喜樂的心是好的藥

謝挺博士

箴 17:22 | 《環球聖經譯本》

22 喜樂的心改善健康，心靈衰殘使骨枯乾。

與經結連 | 解釋經文

心靈：這字可譯作“氣”、“氣息”、“生命”、“精神”。

這句箴言提醒我們要保持喜樂的心。喜樂的心有改善健康的功能。“心”除了指肉體的心或情感的心，在舊約也指人的思想。人的思想健全，他就會喜樂。相反的，憂傷的靈會使人的骨頭衰殘，也就是說會使人死亡。“心靈衰殘，人何以堪”（箴 18:14）？身心靈互相關連。心裡的健康會影響身體的健康。積極正面的思想改善健康，消極悲觀的思想使人得重病。

保羅提醒我們，“你們要在主裡常常喜樂，我再說，你們要喜樂。要讓所有人看出你們的謙和。主已經近了！你們不要為任何事憂慮，而要凡事藉著禱告、祈求和感恩，讓神知道你們的請求。這樣，神那超乎任何人所能理解的平安，就會在基督耶穌裡保守你們的心思意念。”（腓 4:4~7）。

與神與人結連 | 默想及踐行經文

- 一、你的心是否喜樂？還是你比較偏向憂傷？
- 二、你的身體如何？若身體有問題，這跟你的思想方式有關嗎？