



## 憂鬱與歡樂

箴言十二章 25 節 人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂。

箴言十七章 22 節 喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。

箴言十八章 14 節 人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？

### 原文精要

**屈而不伸**。「俯伏下拜」、「鞠躬」，就是「憂鬱」的意思，新譯本為「消沉」。

**歡樂**。這字與憂鬱是反義詞。

**藥**。這字是「醫治」的意思。

**靈**。這字可譯為「氣」、「氣息」、「生命」、「精神」。

### 經文省思

這裏提醒我們喜樂的重要，要保持一顆喜樂的心。喜樂的心就等於是一服良藥，可以有醫治身體的功能。反之，憂鬱就像人扭曲，不能伸展，看不見希望和未來，故百病叢生、憂慮加添、意志也隨之消沉。「心」除了指肉體的心或情感的心，在舊約也指人的思想。若人有一個健全的思想，這人就會喜樂。相反的，一個憂傷的靈會使人骨頭枯乾，也就是說會使人死亡。「心靈憂傷，誰能承受呢」(箴 18:14)？身心靈是互相關連的。心裡健康會影響身體的健康。積極正面的思想就是最好的藥，消極傷悲的思想會使人得重病。

你的心是偏向樂觀或者憂傷呢？你的身體有出現甚麼狀況嗎？若身體有問題，不妨查看自己的思想方向和心態！保羅提醒我們，「你們要靠主常常喜樂，我再說，你們要喜樂，當叫眾人知道你們謙讓的心，主已經近了，應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神，神所賜出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。」(腓 4:4-7)

### 本週箴言

喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。

(箴言 17:22)