

讀經：使徒行傳6章7-15節

6:7神的道興旺起來；在耶路撒冷門徒數目加增的甚多；也有許多祭司信從了這道。

6:8司提反滿得恩惠能力，在民間行了大奇事和神蹟。

6:9當時有稱利百地拿會堂的幾個人，並有古利奈、亞力山大、基利家、亞西亞，各處會堂的幾個人，都起來和司提反辯論。

6:10司提反是以智慧和聖靈說話，眾人敵擋不住；

6:11就買出人來說：我們聽見他說謗讟摩西和神的話。

6:12他們又聳動了百姓，長老，並文士，就忽然來捉拿他，把他帶到公會去，

6:13設下假見證說：這個人說話，不住地糟踐聖所和律法；

6:14我們曾聽見他說：這拿撒勒人耶穌，要毀壞此地，也要改變摩西所交給我們的規條。

6:15在公會裡坐著的人，都定睛看他，見他的面貌，好像天使的面貌。

金句：傳道書8章1節

人的智慧使他的臉發光，並使他臉上的暴氣改變。

今天我們思想《微笑》這個題目。

每年的5月8日是「世界微笑日」，可見大家對於「微笑」的重視。達文西所畫的蒙娜·麗莎的微笑，更是傳世名畫，因為那是世界上最美的表情。

你說，「生活重擔早已讓我不堪負荷，我又如何能笑得起來呢？」

最好的笑容，不是「擠」出來的，乃是自然流露的。不是為了勉強應付人際關係的需要，也不是為了掩飾自己內心不愉快的敷衍，而是真正發自內心的喜悅，而浮現在臉上的表情。

陶恕牧師說，「真正的喜樂是無法偽裝的。基督徒的喜樂源自神的寶座，永遠純正、清新、甜蜜。」當我們對神有堅定的信心，就能選擇快樂的回憶，並且對未來充滿樂觀和勇氣。

詩篇4篇7節，大衛說，「你使我心裡快樂，勝過那豐收五穀新酒的人。」

神賜給我們內在、純淨的屬天喜樂。而喜樂的心乃是良藥，也使人榮光煥發。

「喜樂」不等於無憂無慮，而是一種超越環境的心境。

箴言15章13節，所羅門說，「心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。」



笑容應該是滿足、感恩和喜樂的結果。基督徒的笑容應當與日俱增，而且好像散發榮光那樣。因為義人的路好像黎明的光，越照越明，直到日午。

因為靠主常常喜樂，心裡常常是愉悅的。

詩篇34篇5節，大衛說，「凡仰望他的，便有光榮；他們的臉必不蒙羞。」

詩篇5篇11節，大衛又說，「凡投靠你的，願他們喜樂，時常歡呼，因為你護庇他們。又願那愛你名的人，都靠你歡欣。」仰望神，臉上就會散發光彩。

人生像紫羅蘭，有部分在陰暗，有部分在陽光，而不是像向日葵，全面向著陽光。

人生的道路或許崎嶇難行，但神用笑臉幫助我們，祂的微笑照亮了蜿蜒的道路，並且在每一個轉角為我們帶來新的祝福。

基督徒臉上時常帶著微笑，就是在告訴人們，神使我「滿得祝福」。就是在向人見證「耶和華使他的臉光照我，賜恩給我。耶和華向我仰臉，賜我平安。」

就是在告訴人，我的神是使我有盼望的神。祂藉著聖靈的能力，使我大有盼望。祂用笑臉幫助我，我的心就不用憂悶。

喜樂來自於「不斷發現神在我身上的恩典和慈愛。」

詩篇63篇5-7節，大衛說：「我在床上記念你，在夜更的時候思想你，我的心就像飽足了骨髓肥油，我也要以歡樂的嘴唇讚美你。因為你曾幫助我，我就在你翅膀的蔭下歡呼。」

約翰壹書3章1節，約翰說，「你看父賜給我們是何等的慈愛，使我們得稱為神的兒女。」

保羅說，「就是在患難中，也是歡歡喜喜的。」因為「神所賜給我們的聖靈，將神的愛澆灌在我們心裡。」

梁啟超說，「天下事，從苦中得來的樂，才是真樂。」如果他是基督徒，相信他對這句話會有更深的領悟。不是沒有難處，而是知道主的恩典夠我們用。

縱然在敵人面前，祂會為我們擺設筵席。祂的恩膏在我們身上，我們的福杯滿溢。因為祂信實不變的愛，我們就能心歡喜，靈快樂。



想要容光煥發，就必須先有內心的平靜與滿足。當心中是「快樂滿足」的時候，臉上就會帶著詳和的笑容。靈裡得著愉悅，生命的光彩，就會從臉色、聲調和舉止上流露出來。

如果你把時鐘想像成一張圓臉，基督徒的臉不可像時鐘上的七點二十分，而要像十點十分。當時針和分針指向十點十分的時候，時鐘彷彿在微笑。而指向七點二十分時，好像撅著嘴很不高興，很不開心。

許多負面的情緒，包括對未來的憂慮，原是因為我們小信。

箴言10章22節，所羅門說，「耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮。」

詩篇103篇1-2節，大衛說，「我的心哪，你要稱頌耶和華；凡在我裡面的，也要稱頌他的聖名。我的心哪，你要稱頌耶和華，不可忘記他的一切恩惠。」

你「皺眉頭」，愁眉不展，是因為忘了耶和華的一切恩惠。

帖撒羅尼迦前書5章16-18節，保羅說，「要常常喜樂；不住的禱告；凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」

約翰壹書1章4節，約翰說，「我們將這些話寫給你們，使你們的喜樂充足。」

基督徒哪怕要離開這個世界的時候，應當是唱著詩歌，帶著微笑離開的。

在與人相處時，「微笑」永遠都是受歡迎的！它能為美麗加分，為友誼叩門，給自己和別人帶來健康。

微笑不僅對自己有幫助，真心的微笑也可以讓對方得到祝福。當你看到一個人板著一張臉，好像不想見到你，心裡就不是滋味。英國作家史蒂文森說：「寧可遇到一個快樂的人，好過檢到一張大鈔。」

對人微笑，彷彿無言的告訴他們你喜歡他們，很高興見到他們。

一個微笑只是「瞬間」，但有時它的記憶卻是長久的。一抹微笑，可以融化他人沉重的臉。微微一笑，人與人之間的關係就不會顯得緊張，反而會變得自然。

別人看見你親切的笑容，心裡很舒服，身心也會健康。

「微笑」是你可以送給別人的一份非常棒的禮物，而且可以天天送。世上沒有一個人富有和強悍到不需要微笑，也沒有一個人貧窮到無法通過微笑變得富有。



當你笑的時候，人們認為你感覺很好，很快樂，於是他們也會跟著你笑。

有人分析微笑會為你帶來的十大功效：

一、微笑使你富有吸引力。

「微笑」是全世界的人都能明白的一種語言。印度詩人泰戈爾說，「當一個人微笑時，世界會愛上他。」

微笑能吸引全世界的人跟你作朋友。一位原本是信仰穆斯林的姐妹，分享他信主的見證。她說，「在一個炎熱的午後，我獨自徘徊在馬尼拉的街上，覺得生命已經走到盡頭，阿拉也不能救我，我周圍的親友不瞭解我，也無能幫助我，我想結束這痛苦的生命算了！我不知不覺地走到了一個小小的書攤，有一位外國女士坐在那兒，她親切的對我微笑，她的笑容好吸引我，我停下來和她聊聊，這是我第一次接觸基督徒。經過她長期的關心、接納，與我討論真理，我開始認識耶穌。」

她又說，「我在這位基督徒朋友身上看見一種特別的生命力，是我所缺乏，而我所羨慕的。」

一位異教徒在聽福音之前，他先看到福音在基督徒身上的果效。基督徒親切的笑容，有無以言喻的力量。

二、微笑能改變你的心情。

當你面露微笑，你的身體下意識告訴你，「生活是美好的！」生活中多一點微笑，人生中就少一點煩惱。

三、微笑會傳染給他人。

在群體當中，當一個人發出笑聲，會使整個群體的氣氛變得輕鬆，從而改變其他人的心情，讓平淡的事物變得更加歡愉，更有趣味。你的一抹微笑，能為沮喪者帶來振奮，為悲哀者帶來陽光。法國文豪雨果說：「笑，就是陽光，它能消除人們臉上的冬色。」冬天憂鬱的顏色，因為你的笑容，而被改變。

四、微笑可以讓你減壓。

當你微微一笑可以幫助自己驅走負面情緒，釋放壓力。



五、微笑有助於增強你的免疫力。

笑能有助於血液循環，加速新陳代謝，給你很有活力的感覺。

日本「大阪健康科學中心」曾作過一項研究，發現不愛笑的人血液流動會變差，容易出現肩膀酸痛的毛病。如果能常常笑，血液流動不但比較順暢，判斷壓力的賀爾蒙指數也比較低，不論是身體或心理，多多笑，都會讓人更健康。美國研究人員曾經收集230幅上世紀五〇年代參加美國棒球聯賽的運動員照片，根據照片上人物微笑的嘴部、眼部和臉部肌肉動作的幅度，把他們分為「不笑」、「部份笑」和「充分笑」等類別。結果研究發現，「不笑」的運動員，平均壽命是72.9歲，「部份笑」的運動員，壽命是75歲。而「充分笑」的運動員，他們平均壽命是79.9歲，快要80歲。所以笑能使人延年益壽。

六、微笑能降低你的血壓。

研究顯示，風趣幽默、喜歡與人談笑風生的人，患心血管疾病機率是相對較低的。

有人說「“快樂的微笑”是保持康健的唯一藥石，它價值千萬，卻不用花你一分錢。」

七、微笑能促進腦內啡，使你身心舒暢。

研究證明，笑是最自然、最沒有副作用的止痛劑，能緩和體內各種疼痛。

八、微笑可以養顏美容，使你看起來更年輕。

當一個人皺眉頭的時候，他需要帶動臉上五十條肌肉，但微笑只需要十六條肌肉，所以「微笑」就是「讓臉部繃緊的肌肉稍稍休息」。中國俗話說，「笑一笑十年少，愁一愁白了頭。」英國女詩人羅塞蒂講過這麼一句話，她說，「笑一笑而忘掉，比愁眉苦臉記住要好得多。」

九、微笑讓你看上去是成功的。

微笑讓一個你看起來更有魅力，更有自信，有助於你克服難關。

臉上常帶著笑容，你在職場上更容易獲得升職。

十、微笑讓你保持積極。

人是喜歡快樂，追求快樂的，對人微笑是一件美事。

德蕾莎修女說，「我們永遠不會知道一個簡單的微笑能成就多麼美好的事。」

人說，「笑對生活，春暖花開」。但願使人有盼望的神，因信，

將諸般的喜樂平安，充滿我們的心，使我們藉著聖靈的能力，大有盼望。

讓我們能用屬天的光采，來點亮每一處神差我們去的地方。



請我們一起禱告：

「主啊，感謝你，你是使人有盼望的神。你讓我們擁有喜樂的心，微笑是個曲線，它能让許多事情變成直線，對我們生活大有幫助。世人也知道懂得微笑，會讓自己更加有魅力，但是卻找不著喜樂的途徑。願你藉由今天的信息對他們說話，吸引他們靠著你來到父神的寶座前。也求主幫助我們在你的恩典和知識上不斷長進。更新我們的心意，改變我們的觀念，讓我們在地上能成為你活潑榮耀的見證。禱告祈求奉耶穌基督的聖名。阿們。」

《在我心中常吟讚美詩》詩集：宣道詩113

主耶穌賜我一首詩歌，這詩由天賜給我，從未有此美妙絕倫音樂，真是奇妙恩愛歌。
我愛耶穌因祂為我死，赦罪恩白白賜我，主在我心裡且使我快樂，今後要唱凱旋歌。
耶穌再來掌王權時候，我與天使同唱和，這時確有美妙音樂伴奏，同在寶座前唱歌。

副歌：在我心裡常吟讚美歌詩，常吟奇妙歌，像天使同唱和，
在我心裡，常吟讚美歌詩，常吟奇妙恩愛歌。

《讓祂的愛使你心歌唱》

你擔憂今天的事你擔憂明天的事你擔憂你的困難卻找不到答案
但我卻找到答案 使我度過難關因上帝說在我沒有難成的事

無論在何種景況祂知你苦難當祂掌管宇宙萬有祂握著你的手
用信心仰望禱告因祂信實可靠 祂永遠不會離開你祂就是愛

副歌：讓祂的愛使你心歌唱你無論在何時在何方 讓祂的話語成為你力量 讓祂愛使你心歌唱

《靈修短文》

不論你是否贊成整容手術，最簡單的改善外表方法就是微笑。聖經裡有許多地方說到人的面容。所羅門在傳道書8章1節裡說，人的智慧使他的臉發光，在箴言15章13節他也說道：「心中喜樂，面帶笑容。」

改善我們內在的品格，應該先於改善外表，因此當人們看見我們的時候，他們看見的是真正的我們，而不是只看見表面。這種美，用再多錢也買不到，因為它是無價的。微笑是一個曲線，它能让許多事情變成直線。（摘自《逆轉人生》）

