

## 牧靈心語 02/13/2022 梁德舜牧師

禮拜三（元月九日）主持了迦南團契查經時刻，回家途中，聖靈再次題醒我，如何在未來歲月活得更喜樂：

1. 篤信耶穌。
2. 恆常禱告。
3. 經常微笑。
4. 喜歡自己。
5. 常常感恩。
6. 學會聆聽。
7. 為別人喝彩。
8. 恆常自我反省。
9. 做事盡心盡責盡力。
10. 尊敬不喜歡你的人。

回到家中，想起詩篇 42: 5 「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。」

詩人說，當我們在憂悶中、煩躁裡，但神用「笑臉」幫助我們。神知道你我心靈最需要得著釋放，所以祂給予我們微笑。嘗試看看，對神微笑、對自己微笑、對家人微笑、對鄰居微笑...，你就會發現，原來微笑是最美的禮物。

我們基督徒要學會微笑，要笑對人生，面對信仰。保羅在帖前 5: 18 說：要常常喜樂（歡樂）。微笑是上帝賜人類最動人的一種表情！微笑，意味著友好、平等、友誼.....微笑可緩解緊張氣氛，建立人與人之間的愛，擴大人與人之間的交際圈。微笑是人體健康的一種外表表現，微笑能增強人內臟的功

能，常言道：“笑一笑，十年少。”就是這個道理。

微笑能使人擁有一個好的心情，經常保持微笑，對人的身體健康是何等重要！

微笑是春天溫暖的陽光；微笑是人際交往的“潤滑劑”；微笑是禮貌之花；微笑是友誼之橋；微笑是開在臉上的花，是驅散陰雲的霞，是惹人喜愛的畫！微笑是暖融的春風，令人陶醉...

在與別人交談的過程中，微笑會顯示出你與眾不同的氣質，讓人覺得你尊敬他、接納他、歡迎他，自然也就消除了彼此之間的隔膜，進一步拉近心與心的距離，直至可以暢所欲言、推心置腹，甚至對你的講論“言聽計從”相信最終進入基督的羊群內。

微笑，是不用花錢購買的財富，而且付出再多也不會損失什麼；它不僅可以取悅別人、也可快樂自己；舒緩疲勞、驅散憂愁；更能使針鋒相對的冤家對頭釋前嫌、泯恩仇、化干戈為玉帛，成為相互和解的橋樑。我認為：“世界上最厲害的武器就是微笑。”

微笑，乃是心靈的陽光，撲面的春風，寬容大度的象徵。社會上的各行各業也都經常進行“微笑訓練”，也都在提倡微笑服務，那麼，我們在向別人傳播福音喜訊的時候又怎能不面帶微笑，藉此吸引更多的人來聆聽我們所宣揚的耶穌基督，以及耶穌所教導的仁愛、慈善、憐憫、寬恕等真理呢！

求主幫助我們每位恩浸人，以微笑迎接每位與我接觸的朋友或我們去接觸的人！阿們！