

第十六章：大笑的疗效

牧者：约尔

今天我要和大家分享：大笑的疗效。世界上有很多疾病，纯粹是因为我们没有喜乐。生活太紧张会导致头痛、消化不良、无精打采、失眠。通常，只要把压力处理掉，这些症状就会消失。神给我们最好的解压方法就是开怀大笑。开怀大笑就好像在吃药，不但心情会变好，还会医治你的五脏六腑。开怀大笑会把压力夺走的重新恢复。

现代人多半无法开怀大笑，他们没时间玩乐，压力大到毫无乐趣。我们应该回归平衡生活，不该只有工作没有玩乐。你应该培养幽默感，找机会开怀大笑。你说：“约尔，我不是个容易快乐的人，我比较严肃，很少开怀大笑。”我知道，神造每个人都不一样，但你可以训练自己多笑一点。

我读到小孩子平均一天大笑 200 多次，大人却只有 4 次，为什么？因为我们任由生活压力和责任偷走我们的喜乐。有些人 27 年不曾开怀大笑，你的笑声已经生锈了，应该好好检查一下。你不晓得心情可以变得多好？自己可以变得多有活力？但只要你决心放松心情，常常开怀大笑——不是一个月一次或一周一次，而是天天。

不要失去你的童真，年纪变大不代表就应该严肃、不知快乐为何物，让自己变得性情乖戾。每个健康的成年人里面都应该住着一个孩子。你不但要会工作，还要会玩乐，你要记得如何开心。

我想到我的父亲，他 75 岁时还能像 20 岁一样开怀大笑、爱开玩笑。他很认真、很有责任感，但也知道如何让自己开心。有一次我们走在墨西哥一个小镇的大街上，遇到两个美国观光客，那是一对夫妻。他们想去邮局却找不到，当地人不会说英语，他们心想终于找到样子跟我们很像的人。

他们就问我父亲，请问：“你知道邮局在哪里吗？”父亲就用怪异的表情回答他们。他们心想，他也是说西班牙话的，就故意夸张地说：“邮局？”父亲摇摇头。他们非常受挫，就更加夸张地说：“邮局？寄信？”父亲故意恍然大悟地说：

“噢！”他们很高兴地说：“没错、没错，就是邮局。”父亲就说：“拐角那里就有邮局了。”那个先生说：“我应该打你屁股。”

千万别失去里面的童真，欢笑是有益健康的。我读到人能活到 90 岁，不是因为规律的运动，也不是有良好的饮食习惯，而是个性非常乐观，他们永远不忘开怀大笑。

几年前，有次聚会后，有位女士排在初次访客队伍中。她已经 90 多岁，身体却还很硬朗、神志非常清楚、皮肤很漂亮、眼睛闪闪发亮。但最令我惊讶的是，她个性非常爽朗。在她眼里没有陌生人，每个人都是她的好朋友。她拥抱队伍中的每个人，她让人感到如沐春风。

她穿着明亮、鲜艳、时髦的衣服。交谈过后，我就拥抱她，我要离开时说了一句：“我相信，我 96 岁也会像你这样。”她就贴着我的耳朵说：“但是可别穿着女装。”我心想：难怪她会那么健康，她还那么幽默，她还知道如何开怀大笑。我想到这些年来的医治力量流遍她全身。

我知道每个人都会变老，最终每个人都会去世，但我已经决定不让自己变成性情古怪的老头子，我不要让自己越老越古怪。我要继续充满喜乐，等到离世时，我脸上一定要带着微笑、心里一定要带着欢笑，口袋里一定要带着笑话书。

都华·布朗博士是全美玩乐协会创办人，他对大笑和玩乐的影响产生兴趣，缘起于他应德州州长之邀，调查德州大学的高楼射杀事件。那是在 1966 年，当和那位年轻凶手对谈后，他注意到一点，就是这年轻人小时候没有玩过。他成长于一个功能失调的家庭，不记得曾经开怀大笑或玩乐。布朗博士

继续调查当年德州的死刑犯，发现没有一个人有正常的童年生活，没有一个人记得曾经哈哈大笑或开心玩乐。

布朗博士的结论是：玩乐的相反不是工作，而是消沉沮丧。他的意思是：开怀大笑是健康的、开心的，玩乐是健康的。

箴言 17:22 和合本

「喜乐的心，乃是良药；忧伤的灵，使骨枯干。」

当我们心情平静、充满喜乐、时常开心欢笑的时候，就好像服了良药一样，有益健康。事实上，医学报告说大笑能提高免疫系统和降血压，经常大笑的人比不常笑的人心脏病发生的几率少四成。大笑能启动大脑好的部分，帮助释放创意，做更好的决定；大笑能释放身体天然的镇定剂，有助于心情平静和睡眠。

今天很多人饱受失眠之苦，或许你需要常常开怀大笑。有一位女士就是如此，她失眠好多年，她一直在吃镇定剂，到后来都没有用了。她试过很多方法、饮食，找各种医生、吃各种药，但是都没有效。后来，有位医生开给她一个很特别的处方，他说：“每天晚上睡觉前，看些有趣的东西——有趣的电影、录像带或戏剧，这类能让你哈哈大笑的东西。”

于是她每天晚上都这样做。几个月后，她的情况越来越好，现在她已经不必吃药也能睡得非常香甜。为什么？她以前一直在吃人造的镇定剂，因为她里面无法释放神给的天然镇定剂。或许你也能领受企盼已久的医治，只要你能放松心情，学习常常哈哈大笑。或许你的头痛、背痛、偏头痛、慢性疼痛、慢性疲乏，甚至忧郁症都会消失，只要你愿意花时间玩乐、大笑、享受神所赐的人生。

当我的母亲在 1981 年被诊断出罹患末期癌症后，她就经常哈哈大笑。她白天不是躺在床上或坐着自艾自怜，一直想着自己的问题，而是看电视里的卡通节目，她会坐在那里哈哈大笑。她这样是在释放神摆在她里面的医治。如果她想要找些有趣的东西，就会看着我的哥哥保罗，每次她都会哈哈大笑。

这世界有太多疾病，其中很多是和忧伤有关，和我们不常微笑有直接的关联。我们生活太紧张了，为何会如此？因为我们没有把医治的力量开发出来。有一种药是完全免费的，而且没有副作用，你要吃多少都无所谓。

今天，我就把处方给你：每天至少 3 次，找些有趣的事让自己开怀大笑，不是在心里偷笑、不是咯咯地笑，而是大声地把喜乐释放出来，把里面的脑内啡释放出来，启动你天然的

镇定剂。每次哈哈大笑就会提高你的免疫系统，帮你降低血压、释放压力、刺激创造力。如果你按照这个处方天天开开心心地，你会睡得更好，工作更有效率，更有精神，能够做更好的决定，更有创意。我相信有些慢性疼痛和疲乏也会慢慢消失。

我有位医生好友，他说：有位女病患罹患纤维肌痛症，那种病非常痛。她每天要躺在床上好几个钟头，她长时间疲劳、精神不济、身心饱受煎熬，她吃了很多苦，心情非常沉闷沮丧。医生开药给她，但也知道只能治标不能治本。

和她交谈后，医生发现她非常忧愁，就问了一个有趣的问题：你多久没有开怀大笑了？那位女士想了一下说：医生，我有30多年不曾开怀大笑。他说：我开给你一个药方，你去找些有趣的电影和书籍，尽可能让自己开怀大笑。她回家就照着做，她不再坐困愁城，而是开始哈哈大笑。

于是，她慢慢地找回喜乐，她一天比一天笑得更多。后来她身体开始好转，疼痛慢慢减少，她又恢复了活力。3个月后，她再去找医生检查。医生说，她一走进来整个人就很不一样，她的眼睛炯炯有神、步履轻快、面带笑容。她说：医生，我这辈子心情没这么好过。经过几个月，她仍然继续在学习大

笑，最后所有病痛都消失了。

朋友，大笑是具有疗效的。当你里面有喜乐的灵，健康和医治就开始流动。我要像那位医生一样问你们：你有多久不曾开怀大笑？一天？一星期？一个月？一年？十年？请记得一定要吃药。每次从早忙到晚时，紧张压力就会让我开始背痛，脊椎正中央非常痛。

我知道哪些是压力造成的，我就照给你们的处方去做：我会去找孩子玩，他们会逗得我哈哈大笑；不然就是看有趣的电视节目。大笑几分钟，疼痛就消失了。

屡试不爽，感觉就像接受按摩，只是价格便宜多了。大笑可以帮你省下买安眠药、镇定剂或抗忧郁药的钱。大笑能释放体内天然的良药，不但能医治身体，还能强化人际关系。

前几天，我走进卧室，维多利亚正在角落读书，背对着我。我比预计的时间提早回家，我知道她没听到我进来。我原本考虑要不要出声，后来决定故意吓她。我心想：我等她自己转身过来比较好。没想到恰恰相反，她转过身看到我，竟然吓到跳得这么高。

我知道大家都说白种人跳不高，可是她真的跳很高。我忍不

住哈哈大笑，问题是她笑不出来。我想要停下来，可是越用力就越觉得好笑，然后笑得更大声。她一直看着我，几分钟后，她也开始大笑。最后我好不容易才停下来，我停下来了却无法让她停下来。

朋友，在家里开怀大笑是很好的。仇敌魔鬼最受不了的就是你的笑声，牠无法忍受全家和乐的快乐笑声。牠最想在家庭里制造痛苦，让我们在家里不快乐，千万别掉入那个陷阱。

我最欣赏维多利亚的一点是，她很喜欢笑。她会在我们家里制造欢乐的气氛，她每次都不是自己偷偷地笑，也不是小声地笑。每次她哈哈大笑，整间屋子就充满欢乐。你知道大笑声会传染吗？有时候，我在屋子的后头专心做自己的事或看电视，突然就听到她的笑声，不久我也会开始跟着笑。到最后，我只好走进去看看到底有什么好笑的事。

前几个星期，她实在笑得太厉害了。我走进去一看，发现她拿着我们儿子的相片。那时他还很小，大约只有 6 到 8 个月大，我已经忘记那件事了。那时我们帮他戴假发和太阳眼镜，他看起来就像小猫王，我们看得哈哈大笑。

能够一起欢笑的家庭不容易分散。我们结婚快满 22 年了，常

有人问我们维持幸福婚姻的秘诀为何？我们都会提到两点：第一，互相尊重。随时尊重彼此，就算意见不同，也要尊重对方。第二点，大笑。

常常一起开怀大笑，让家里充满笑声。有些人只要家里能重拾欢笑，家人间的感情就会更好。你任由生活的压力扭曲了对对方的感觉，别忘了你们当初相爱的理由，别忘了你们共度的时光、曾经有的欢乐。如果能在家里重拾欢笑，你们的关系保证会焕然一新。

我有一些朋友就是如此，他们的婚姻亮起红灯。他们都是很好的人，也彼此相爱，只是遇到很多压力和问题，两人渐行渐远。后来他们决定每周找个晚上，租一部好笑的电影一起看，两个人坐在那里哈哈大笑。他们说：“这么简单的事，却有很大的帮助。”他们家的气氛因此改变，两人的关系焕然一新。

如果你们能一起哈哈大笑，感情一定会加温。欢笑不但能减轻压力，你若充满了喜乐，别人一定会被你吸引。欢笑能拆毁人与人之间的藩篱，遇到陌生人时，若一起大笑定能卸下心防。我发现，当我们性情温和、常常开怀大笑，友善、亲切、面带微笑，就会更多看见神的恩惠。

几年前，我到一家航空公司柜台想要换机票，我们要提早几天离开。我知道这样得多花几百元。我把票拿给柜台小姐，把我的需要告诉她，她说：“这样每张票得多付 50 元。”我听了就笑着说：“我知道，有人跟我说了。”她表情怪异地看着我说：“你为什么笑？你怎么那么开心？”我不知道我在笑，我就说：“我也不晓得，应该是我天生就是个快乐的人。”

她就去处理事情，几分钟后把机票还给我，她说：“你不必再多付钱，我们需要多一点快乐的人。”那一天，我无论看到什么人，都笑个不停。开开心心地，别人就会被你吸引；但如果表情严肃，只会工作、不会玩乐，别人就不想亲近你。还有一个秘诀：要懂得拿自己开玩笑，不要太严肃、太紧张、防御心太重、太神经兮兮。如果做了蠢事或犯错，就一笑置之。

我记得我们刚搬进来这里时，他们给我一把后面停车场的钥匙。那把钥匙长得很奇怪，小小的、圆圆的、胖胖的，塑料做的。我没看过那种钥匙，我就到后门去，想看看这钥匙怎么用。可是找不到插钥匙的孔，我就把它插在门把上轻轻摇了几下，心想可能卡住了，但还是没办法。

大约过了 10 分钟，我只好找保全人员。我把情况告诉他，他说：“我示范给你看。”他把我的钥匙拿过去，我们走到那扇门前面，他就把手伸到门的最上面摸摸感应条。我不知道上面有什么，他一摸到感应条，门就自动打开了。我就跟他描述整个经过，说我想把门打开，就把钥匙插入门把。他听了就一直笑个不停。刚开始我不知道是否要跟着笑，我得先祷告一下，但俗话说：“若不能打倒对方，就加入他们。”最后我心想：我真的很愚蠢。然后就跟着他大笑。

几年前，我出来当传道人之前，有一次维多利亚说我后面的头发翘翘的，要我去喷头发定型液。我就问在哪里？她说：“在浴室后面的架子上，一个红罐子。”我就跑过来拿起来一直喷，可是头发还是翘翘的，我就再多喷几下。

聚会结束后，维多利亚问我：“你为什么没有喷头发？还是翘翘的。”我说：“我有，可是没用，我喷了很多次。”她说：“你是怎么用的？”我就跑去把定型液拿来，她看着说：“这不是定型液，这是空气芳香剂。”我无奈地笑着说：“现在没有人的头发会比我香。”

你知道每次哈哈大笑，你就会更健康吗？每次哈哈大笑，你就会更强壮，虽然我必须牺牲自己。你是否注意到现代人太

紧张了？他们不会跟孩子一起欢笑，他们压力太大了。

“约尔，我没办法放松心情，你没看新闻报道吗？现在的社会太乱了。”恰恰相反！环境越艰难，我们就越需要启动欢笑；压力越大，就越需要找机会开怀大笑。

现在你听到的都是坏消息：景气太差还会越来越差，你恐怕会撑不过去……稍有不慎，我们就会掉入陷阱，心想：“我没时间享受生活、我没时间欢笑、没时间发挥幽默感了。”其实，现在才是你最需要启动欢笑的时候。约伯记 5 章 22 节说：

约伯记 5:22 和合本

「你遇见灾害饥馑，就必嬉笑，地上的野兽，你也不惧怕。」

这似乎不太合理，难道在饥荒时，我们应该哈哈大笑吗？在磨难的日子，我们应该欢笑吗？没错！因为遭难的时候，人最容易失去喜乐。失去喜乐就会失去力量，没有力量就容易失败，身体不强壮就容易得病。免疫系统下降，身体疲惫、心里愁烦、精疲力竭。

神说：“我有一个解决办法，遇到困难时要开心，遇到饥荒

时要欢笑，继续喜乐。”朋友，我相信你可以一路笑到得胜，你可以一路笑到身体康复，你可以一路笑到精力充沛。诗篇 2 篇 4 节说：

「那坐在天上的必发笑；主必嗤笑他们。」

你能想象那个画面吗？神坐在宝座上，祂没有抓狂，也没有为经济愁烦，祂没有生你我的气。祂在做什么呢？祂坐在宝座上欢笑。诗篇 37 篇解释了祂为何欢笑：

诗篇 37:13 和合本

「主要笑他，因见他受罚的日子将要来到。」

换言之，神之所以笑，乃因祂已看到故事的结局，祂晓得最后结果。好消息是：最后我们赢！神常率领我们得胜，我们就像在观赏输赢已定的比赛。

假设你正要看超级杯比赛，可是你已经知道结果，你已经知道哪一队会赢。所以无论哪一队落后几分，无论他们的状况有多糟糕，你都不会紧张也不会担心，因为你有内线消息，已经知道最后结果。这就是神的意思。

就算问题很棘手，情况非常糟糕，我们也能凭信心大笑，知道神已写好最后结局，神已经记录你是得胜者。祂说：“就算遭遇饥荒，你也要看着那个问题说：‘哈哈，我已经知道最后结果。神已经指定我为得胜者，祂已经把花圈套在我的脖子上，祂已经看到我站在冠军的位置上。’”

我的意思是：神必供应我所有需要，祂必医治我的疾病、祂必为我争战、祂必为我伸冤、为我开道路拯救我，祂必将我心中所求的赐给我。

亚伯拉罕就是如此，神应许要给他一个儿子。在人看来是不可能的，因为他年纪太大了，他听到的反应就是大笑。那是信心的笑，他说：“神哪，我知道你能成就这件事。我知道你是超自然的神。”神往往会给我们一个看似不可能成就的应许。

也许你生病了，但神说：“你会康复，你的病会痊愈。”或者你有财务问题，神说：“你必进入满盈的境界，祂必使你成功。”也许是你的家庭分崩离析，神说：“祂要使你们全家团圆。”

思想却常告诉我们那是不可能的：你不可能康复、不可能还

清债务、不可能看见梦想实现……但我们若效法亚伯拉罕，无论感觉如何，无论环境看似多恶劣，都要凭信心开怀大笑，说：“哈，我有内线消息。我知道神已经解决问题，祂已经为我安排环境，这些应许迟早都会实现。”我们可以凭信心大笑，知道我们的输赢已经定了。

今天，我要请你养成按时服药的习惯。每天找些理由哈哈大笑，寻找欢笑的机会。如果你找不到任何理由，也可以凭信心大笑。记住，你要挑旺你里面的喜乐和医治，你的生活太紧张了。

我相信今天是个转折点，下定决心你要放松心情，开始常常开怀大笑。你要做个负责任的人，但同时也能心情愉快。开怀大笑有益健康，游戏欢笑有益健康。如果你天天把开怀大笑列为第一要务，保持愉快的心情。

如此，你不但更能享受人生，也要看见医治以崭新的方式流入你里面，你必脱离慢性疾病、慢性疲乏、慢性疼痛的捆绑。你必看见人际关系更上一层楼，神必更多倾倒祂的恩惠，就像亚伯拉罕一样。神给你的每个应许、梦想和渴望，无论看似多么不可能，我相信并宣告：你必看见神逐一成就。阿们！各位都领受到了吗？

节目结束前，我们要给大家机会接受耶稣做你的主。请你和我一起祷告，说：“主耶稣，我要为罪悔改，求您进入我心做我的救主。”朋友，如果你做这样的祷告，我相信你已经重生。找一间教导圣经的教会，将神摆在首位，祂必带你到你意想不到的境界。阿们！