

分享的喜樂—— 施比受更為有福

文 / Saiah Kao 圖 / 梅果

「主為我們捨命，我們從此就知道何為愛；我們也當為弟兄捨命。」
合乎真理的愛，是以「捨己」為基礎，而分享的目的，正是為了要愛人。



202606版權所有

在日常的教會生活中，總是容易發現有些人特別樂於分享。但不明白「分享之樂」的人，常常無法理解：「這麼愛分享？財物都變少了，而且又累，有什麼好的？」但是《箴言》中卻說：

有施散的，卻更增添；有吝惜過度的，反致窮乏。好施捨的，必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。屯糧不賣的，民必咒詛他；情願出賣的，人必為他祝福（箴十一24-26）。

這段經文說明了分享的益處，鼓勵人基於愛而分享的行為。不但如此，還能得到天父真神的暗中察看與賜福。因此，樂於分享的人，總是因嚐到分享的快樂，而樂在其中，持續分享的行動。

談到分享，首先令人聯想到的，就是「五個餅兩條魚，使五千人吃飽」的神蹟。這是聖經中唯一被四卷福音書同時記載的神蹟。在這件奇事之中，有一個關鍵人物，就是提供五餅二魚的孩童。聖經對於這位孩童著墨不多，因為重點在於彰顯主耶穌基督的大能。但為了探討分享的議題，讓我們轉過來關注這位提供五個餅、兩條魚的孩子。

其實，孩子的「五個餅」只是一般窮人家常吃的、極其普通的大麥餅，不是很大的餅；「兩條魚」則可能只是醃魚或調味用的鹹魚乾，分量應該也不多。五個餅、兩條魚，充其量只是一個窮苦孩子的一餐。

當主耶穌面對單是男丁就有五千人的群眾時，祂對門徒下了一道命令：「你們給他們吃吧！」（太十四16b）。讓我們想像一下這萬人的場景，若主耶穌對我們說：「去幫這一萬人準備便當。」我們的反應肯定與門徒一樣，認為這是不可能的事。但最後，竟是在一個普通孩童願意獻出他平凡的「便當」後，藉由主耶穌的祝謝禱告，不但讓男女與孩童加起來近萬名的群眾吃飽，所剩下的零碎甚至達十二個籃子之多，遠遠超越了便當原本的分量。

當然，藉著神的大能，確實可以超越質量守恆定律，使少少的餅和魚大大地滿足萬人的口腹，而且還綽綽有餘。但是，這位願意分享的孩童，難道沒有感染絲毫喜樂嗎？雖然聖經並未多作敘述，我們也不得而知，但若從科技日新月異的今天來看，藉助先進儀器的探究，我們可以知道：「分享者的快樂，其實比接受分享的人還要快樂。」由此推論，當這位孩童親身經歷如此印象深刻的「分享」經驗後，他內心的喜樂絕對是不可言喻的！

近年來，許多科學實驗已經證實：分享時所產生的快樂，是大腦中可被科學儀器（如MRI核磁共振）偵測到的具體變化，是真實存在且可量化的科學事實。當人與他人分享時，大腦會分泌與快樂相關的激素，甚至讓人產生如同「吃巧克力」的甜蜜感覺。



好比在日常生活中，負責沖煮咖啡分享給他人的人，其內心的快樂竟比喝咖啡的人還要強烈。明白這些研究結果的專家，甚至會戲稱這些懂得「利他」的人，其實是「最自私的人」——因為他們透過持續的分享行為，早已讓自己樂在其中，而且還能從他人的讚美與感謝中獲得額外的正向回饋，使他們樂上加樂，更願意投入分享的行為。

當我們願意與人分享時，身體會產生哪些科學變化？以下略舉三個科學上的發現：

1. 啟動助人者的「獎勵機制」

當我們願意分享資源、知識或對他人提供協助時，大腦的獎勵系統就會被活化。例如：分享的行為會刺激大腦分泌多巴胺（Dopamine），讓人產生類似達成目標或獲得獎勵時的愉悅感。此外，在分享過程中，還會分泌腦內啡（Endorphins），有助於緩解壓力和痛覺，幫助人進入平靜狀態，甚至帶來幸福的感受。

2. 強化與社會連結的動力

分享是建立社交關係最主要的核心，並且直接影響大腦的內分泌。例如：分享行為會促使下視丘分泌催產素（Oxytocin），它能降低大腦中管理情緒的邊緣系統（如：杏仁核）的警戒感，減少社交時產生的恐懼、降低敵意，增進與他人建立信任感的意願。此外，分享還能提升血清素（Serotonin）的分泌，這種荷爾蒙有助於穩定情緒，讓分享

者感受到自我價值與歸屬感。血清素同時還能提升專注力與記憶力，使人因成就感而保有愉悅的心情。

3. 提升認知功能與神經迴路

長期且有意識地分享（如：講道領會或讀經分享），會根據需求重新塑造大腦的結構，使神經細胞因受刺激而活化，不致因長久擱置而萎縮汰除。

例如：若分享的內容涉及社會認知、道德決策，包含真理與信仰的反思時，會加強大腦「前額葉皮質」的運作，對於衝動控制與複雜問題的處理都有極大的幫助，也可使情緒更加穩定。另外，為了這樣的分享而進行的學習（如：聖經經文的背誦與記憶），更會使大腦判定該資訊極具重要性，進而強化相關的神經網絡連結，使記憶更加牢固、學習速度越來越快。

分享行為還會促進記憶區域與獎勵區域的連通性，隨著滿足感的增加，大腦不斷強化「利他」的意願，甚至漸漸壓過「自私」的本能，使人願意進行更多的利他行為。

當然，分享的人在心態上要有合理的調適，不要將分享視為財物上的損失，或是認為自己付出額外的勞力，比別人更為辛苦。經上說：「主為我們捨命，我們從此就知道何為愛；我們也當為弟兄捨命」（約壹三16）。可見在真理中，愛的標準就只有一個，那就是「捨己」。「愛是恆久忍耐，又



有恩慈」中的「又有恩慈」，其核心意義就是為了「利他」。

當我們遵照聖經真理而行道時，其實許多行為就是在進行所謂的「分享」。因為合乎真理的愛，是以「捨己」為基礎，而分享的目的，正是為了要愛人。愛的「恆久忍耐」是為了「又有恩慈」，也就是說：永遠都要為他人設想、永遠要為了對方好。

這樣愛的行為，一方面符合聖經真理，能夠得神喜悅；另一方面，它也不知不覺啟動神在人身上所設定的原始機制，如同按下開關一樣，開啟了愉悅感與被需要的感受，甚至還間接強化了記憶力與智力，進而促進身體健康。

這些與分享相關的行為包括哪些？列舉如下：在財物或勞力上幫助有需要的人；在合適的場合砌一壺茶、沖一杯咖啡或親自下廚，接待任何訪客或同靈；在聖經真理上，用心與他人分享，或在臺上藉由領會講道以造就信徒；以安靜的心、誠摯的眼神表達關心，聆聽同靈或慕道朋友的傾訴，並以安慰的話語親切地回應等。

保羅說：

我凡事給你們作榜樣，叫你們知道應當這樣勞苦，扶助軟弱的人，又當記念主耶穌的話，說：「施比受更為有福」（徒二十35）。

的確，當我們樂於分享，無論是物質上的供應，還是金錢上的幫助，甚至只是一段以真理為基礎的分享，若能使人得到造就，我們都必蒙神記念。因為聖經中關於神的話語，句句無不帶著力量，使聽見的人得著屬靈的幫助；然而這樣的幫助，也需要有人成為媒介，將神話語的能力傳遞出去。另外，藉由愛的彼此服事，使父神得榮耀，我們也能因此得到神的賜福。尤其是那不求回報，願意在暗中施行的愛心，更能得神的喜悅。因為經上說：

你們要小心，不可將善事行在人的面前，故意叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了（太六1）。

又說：

你施捨的時候，不要叫左手知道右手所做的，要叫你施捨的事行在暗中。你父在暗中察看，必然報答你（有古卷作必在明處報答你）（太六3-4）。

「施比受更為有福」，基於真理之愛而樂於分享與幫助他人，不但能使自己內心喜樂，也可讓身體強健，更能得到神的喜悅與賞賜。如此美好的事，何樂而不為？ 